№13 (437) июнь–июль 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Музыка Моцарта может лечить душу

СТР. 2

За гранью

Музыка Моцарта может лечить

Представьте невероятную ситуацию: терапевт по поводу, скажем, вегетососудистой дистонии вручает вам рецепт, а там написано: «Моцарт. 2 раза в день по 1 часу».

НЕТ, ЭТО НЕ БРЕД!

Музыка испокон веков ценилась мудрыми врачами как целительное средство. В Китае, например, в аптеках продают кассеты с названиями «Пищеварение», «Бессонница», «Печень», «Почки»... Примерно то же самое существует в Японии, Индии. Удивительная история из жизни знаменитого французского актера Жерара Депардье. В молодости он был косноязычным заикой. Наставник по актерскому мастерству отправил Жерара в Париж к известному врачу, посвятившему много лет изучению целительного эффекта музыки и особенно произведений Моцарта. Доктор определил, что причина голосовых срывов и проблем с памятью у Депардье лежит глубоко в эмоциональной сфере, и предложил ему приходить в лечебницу каждый день на два часа в течение нескольких недель и слушать Моцарта.

На следующий день Депардье пришел к доктору, надел наушники и слушал музыку великого композитора. Через несколько «музыкальных процедур» у Жерара наладились аппетит и сон, он ощутил прилив энергии. Вскоре его речь стала более отчетливой. А спустя несколько месяцев к Депардье вернулась уверенность в себе, и он стал одним из лучших актеров своего поколения.

НО ПОЧЕМУ ИМЕННО МОЦАРТ?

Наверное, потому, что его музыка помогает обрести душевное равновесие. Она восстанавливает энергетический баланс и гармонию в организме. Музыка Моцарта, не слишком плавная, не слишком быстрая, не слишком тихая, не слишком громкая — именно то, что надо. Можно ходить на массаж, пить отвары, добиваясь выздоровления. А можно слушать музыку Моцарта — она полезна для всего организма в целом.

ОПЫТНЫЙ ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ ПО СТУКУ В ДВЕРЬ КАБИНЕТА МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКОЙ СОРТ КОНЬЯКА ПРИНЕС ПАЦИЕНТ.

Цифры и факты об инсульте

* Сильная головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания — так дает себя знать мозговой инсульт.
* 1,9 млн клеток головного мозга теряет человек во время инсульта за одну минуту, проведенную без медицинской помощи.
* У 30% больных повторный ишемический инсульт возникает в течение 5 лет после первого.
* Инсульт стремительно «молодеет» — в наши дни он может настигать даже людей 30-40 лет.
* В 2 раза увеличивает риск возникновения инсульта регулярное употребление крепкого спиртного в дозе более чем полстакана.
* Постоянное употребление морепродуктов снижает риск инсульта.
* На 30% снижает риск инсульта у женщин среднего и преклонного возраста ежедневная энергичная пешая прогулка. А вот непосильные нагрузки — прямой путь к сосудистым заболеваниям, в том числе к инсульту.

Новости

СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА — ЭТО ЗДОРОВО!

В Амурском областном доме ребенка появилась собственная соляная пещера. Ее используют для профилактики простудных заболеваний, повышения иммунитета и улучшения состояния нервной системы. Во время 15-минутных сеансов включают мелодичную приятную музыку. Детей сюда приводят небольшими группами, потому что приходится следить, чтобы малыши не пробовали на вкус стены, покрытые пищевой солью.

ПИССУАРЫ ВИСЯТ НА ДЕРЕВЬЯХ

В городах Нидерландов, Бельгии и Германии порой можно увидеть писсуары, висящие на деревьях, заборах или просто фасадах домов. Все три страны представляют так называемый пивной регион, туалетов здесь не хватает, сколько их ни строй, и все равно ведь люди нарушают. Так что власти решили: лучше уж пусть мужчины писают в специально оборудованные изделия, нежели просто будут мочиться на угол дома или под деревом.

БОРЬБА С ПРИСПУЩЕННЫМИ ШТАНАМИ

В США собираются принять закон, запрещающий молодым людям носить брюки с низкой талией. Нарушителей будет ждать штраф в размере 500 долларов, а злостных нарушителей — тюремное заключение сроком на 6 месяцев. В борьбу с приспущенными штанами еще не вступили медики. Между тем любой врач вам расскажет, какие неприятности для здоровья сулит голая поясница на морозе.

Думай, думай

Работа на даче — не труд батрака

Несколько лет назад мои родители вышли на пенсию, и теперь все лето проводят на даче. С этих пор они стали чаще болеть. У мамы летом постоянно скачет давление, болит голова и сердце, папа страдает от приступов радикулита и болей в суставах. Что делать, чтобы избежать этих дачных болезней? Уговоры не перетруждаться не помогают.

А. Н. Кулешова, Волгоград

МЕРУ НУЖНО ЗНАТЬ

Проблемы со здоровьем ваших родителей, к сожалению, типичны для большинства любителей дачной жизни. Когда на садовых участках идут активные работы, медики отмечают всплеск заболеваемости. Конечно, время, проведенное на природе, идет на пользу, особенно городским жителям. Да и выращенные своими руками овощи и фрукты полезнее покупных. Но, работая на даче, важно знать меру, беречь свое здоровье, иначе никаких домашних витаминов не хватит, чтобы потом его вернуть.

НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ СЕРДЦЕ

С открытием дачного сезона резко увеличивается количество пациентов с инфарктами, гипертоническими кризами и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Из-за повышенной температуры и влажности воздуха, а также сниженного содержания кислорода в жаркие дни значительно вырастает нагрузка на сердце и сосуды. У людей, страдающих ишемической болезнью сердца, аритмиями, атеросклерозом сосудов и бронхиальной астмой, жаркая погода провоцирует возникновение приступов стенокардии и бронхоспазмы. Этой категории дачников необходимо брать с собой прибор для измерения давления и постоянно контролировать свой пульс. Ни в коем случае не работайте на грядках в согнутом положении с опущенной вниз головой. Длительное нахождение в этой позе может вызвать подъем давления вплоть до гипертонического криза. Старайтесь копать и рыхлить землю садовым инструментом с длинными ручками, а сажать, пропалывать грядки и убирать урожай — сидя на низкой скамеечке, которую нетрудно сделать самому.

БЕРЕГИТЕ ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ

Из-за поднятия тяжестей, перенапряжения мышц и связок спины может возникнуть люмбаго — резкая боль (прострел) в пояснице, когда человек застывает в вынужденной позе и не может двигаться. Если это случилось, положите больного на жесткую поверхность, а затем разотрите поясницу согревающей мазью или обезболивающим кремом и обмотайте теплым шарфом. Можно на больное место поставить горчичник на 10 минут и дать обезболивающую таблетку.

Старайтесь копать и рыхлить землю садовым инструментом с длинными ручками, а сажать, пропалывать грядки и убирать урожай сидя на низкой скамеечке.

Из-за длительных однообразных движений руками у дачников происходит перенапряжение сухожилий и связок и возникают боли в локтевом суставе. В этом случае нужен полный покой, а для снятия неприятных ощущений можно использовать обезболивающие лекарства и мази. Когда боли в локте пройдут, не стоит опять перегружать руку. При работе используйте специальный бандаж для фиксации руки.

Активная работа может вызвать и воспаление сухожилий плечевого сустава (тендинит). В одном или обоих плечах возникает боль, которая постепенно нарастает и становится настолько сильной, что человек не может спать. Для лечения тендинита нужно прекратить физические нагрузки на больное плечо и несколько раз в день на 15-20 минут прикладывать к больному месту пакет со льдом, подложив под него салфетку или полотенце. Не носите тяжести в руках, пользуйтесь тележками и сумками на колесиках. С грузом в руках не делайте резких поворотов, рывков, наклонов. Избегайте длительных однообразных движений, сквозняков и переохлаждений, а также используйте во время работы специальные пояса или бандажи.

На даче обязательно должна быть аптечка с необходимыми медикаментами, у тех, кто страдает хроническими заболеваниями, — с назначенными врачом лекарствами.

ПРОФИЛАКТИКА ДАЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

— Как можно меньше находитесь под прямыми солнечными лучами и старайтесь не выходить на улицу с 12 до 16 часов, когда солнце наиболее активно.

— В жаркие дни носите свободную одежду из натуральных тканей светлых тонов, обязательно на голову надевайте шляпу или панаму.

— Несколько раз в день принимайте душ, лучше контрастный, утром заканчивая его прохладной водой, вечером — горячей.

— Во время работы регулярно меняйте положение тела, чтобы не находиться в одной позе более 10-15 минут.

Авторитеты дают советы

— Не трудитесь, согнувшись в пояснице или вниз головой, используйте садовый инструмент с длинными ручками и низкие скамеечки для работы на грядках.

Постоянно контролируйте свое самочувствие, если у вас:

— давящая тупая боль в глубине груди, отдающая в левую руку или лопатку;

— выступает испарина;

— кружится голова;

— перед глазами мелькают мушки;

— появилась тошнота.

В этом случае непременно прекратите работу, обязательно лягте, примите таблетку валидола или нитроглицерина, измерьте давление. И не забывайте про возможность теплового удара. В этом случае помимо тошноты, головокружения появляется липкий пот, учащается пульс, может заболеть голова, возникнуть судорожные подергивания мышц. Если появился хотя бы один из этих симптомов, немедленно уйдите в тень, на лоб положите мокрое холодное полотенце и понюхайте ватку, смоченную в нашатырном спирте. Попросите близких побыть рядом, чтобы в случае необходимости вызвать скорую.

С. Д. Бобрин, терапевт, врач высшей категории

Прикинь на себя

Как укрепить сердце

1. **Не переедайте.** Для нормальной работы сердца нужно полноценное питание: белки (они — «кирпичики» для мышечной ткани), углеводы (это энергия), витамины с микроэлементами. А вреднее всего для сердца переедание. Если пища камнем ложится в желудок, то усиливается и нагрузка на сердце. У кардиологов есть даже термин — «застольное сердце». Это когда приступ возникает на фоне переедания. Потому, чтобы держать сердце и сосуды в тонусе, есть смысл придерживаться старой мудрости и вставать из-за стола чуть голодным.

2. **Налегайте на сельдерей и петрушку.** Свежие стебли сельдерея содержат вещества, которые расслабляют стенки артерий. Это позволяет избежать сосудистых спазмов и улучшить кровоток. Исследования показывают, что употребление в пищу 100-150 г сельдерея в день и свежего сока петрушки (1 чайн. ложка на 1/2 стакана воды) или 5 веточек зелени в день понижают артериальное давление.

3. **Держите под контролем артериальное давление.** Тем, кто склонен к повышенному давлению, хорошо с утра выпивать стакан заваренных ягод калины с 15-20 каплями настойки эхинацеи или вошедший в моду отвар цикория с медом и лимоном. Тем, у кого пониженное давление, поднять тонус поможет зеленый чай с женьшенем или отвар ягод ежевики с имбирем и сахаром.

4. **Пейте томатный сок.** В томатах много антиоксиданта — ликопина, а также клетчатки и калия. Многочисленные исследования показывают, что томатный сок мягко снижает артериальное и внутричерепное давление, его полезно пить при гипертонии и сердечной недостаточности.

5. **Пополняйте запасы калия и магния.** Наше сердце в норме сокращается 60-70 раз в минуту. И так каждый час, каждый день! Представьте, сколько ему нужно сил, чтобы без перебоев гонять кровь по всему организму. А калий и магний поддерживают сократительную способность сердца. Их много в печеной картошке, изюме, фасоли.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Инсульт на ровном месте

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ МОЖЕТ ОБЕРНУТЬСЯ СЕРЬЕЗНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Только что вернувшись из Турции, 36-летняя москвичка потеряла сознание на пороге своей квартиры, расстегивая босоножки. Диагноз — инсульт. По словам родных, случился он «на ровном месте». Женщина находится в коме.

Какие сюрпризы готовит нам организм, когда мы оказываемся в непривычных широтах? На отдыхе большинство старается не потерять драгоценных минуток, жарясь на солнце целыми днями. Учитывая, что полностью здоровых людей нет, а большинство 30-40-летних людей годами не бывают у врачей, неудивительно, что из-за резкой смены климата могут обостриться дремавшие болезни. Чем грозит отдых на курорте?

Инфаркты, инсульты

Даже у здорового человека перепад давления при перелете, непривычно агрессивное солнце вводит сосуды в «недоразумение». Давление может падать или, наоборот, расти. Отсюда обострение гипертонии, риск инсультов, инфарктов. **Что делать?** Взять с собой успокаивающие препараты: настойку (или таблетки) пустырника, валерианы, пиона. Хорошо снимают спазм сосудов мятные капли — 2-3 на небольшой объем воды.

Тромбофлебиты, тромбоэмболия, обострение варикозной болезни

Из-за перепадов давления сгущается кровь, могут образовываться тромбы. Если такой тромб дойдет до сердца, отдых может закончиться бедой. **Что делать?** Пейте больше воды! Это действительно помогает. Днем откажитесь от алкоголя. «Разбавить» кровь поможет и полтаблетки аспирина.

Желчнокаменная и мочекаменная болезнь

Вы еще знать не знаете, а камушки есть, и от непривычной пищи они могут начать двигаться. **Что делать?** Конечно, хочется попробовать все необычное. Но не переедайте! Положите в свою дорожную аптечку современные энтеросорбенты, можно взять желчегонные сборы — они уменьшат тяжесть в желудке.

Бронхиальная астма

Не удивляйтесь, даже если тысячу раз слышали, что морской климат полезен при легочных заболеваниях. Дело не в море, а в аллергии на непривычную растительность, особенно если вы попали в период цветения. Спровоцировать астму могут тропики. **Что делать?** Если у вас уже были какие-то аллергические реакции, особенно на тропические фрукты, лучше не рисковать здоровьем.

Кожные заболевания

Из-за излишне агрессивного солнца могут появиться непредсказуемые прыщики, бородавки. Неуемная солнечная радиация может даже спровоцировать рак кожи (тьфу-тьфу!). **Что делать?** Не выходите на солнце в «агрессивные» часы. Загорайте до 11 часов и вечером уже после 16.

Детей атакуют энтеровирусы

Самая главная проблема для детей — это перелет. Дети испытывают настоящий стресс. На этом фоне даже понижается иммунитет. Про желудочно-кишечные проблемы, которые у маленьких проявляются острее, чем у взрослых, и говорить не стоит. У детей может резко понизиться давление из-за перелета и смены климата. Как правило, давление нормализуется, когда ребенок приходит в себя после дороги, высыпается. Но из-за климатического сдвига и ослабленного иммунитета на малышей часто «накидываются» энтеровирусные инфекции. Поэтому перед поездкой лучше всего пропить детские иммуномодуляторы.

В. П. Попова, терапевт, врач высшей категории

Как там, у них?

В Америке скоро появится мороженое для болеющих гриппом и простудой. Лакомство помогает справиться с болью в горле и быстрее заснуть. В нем содержатся мед, имбирь, а также апельсиновый и лимонный соки.

От подагры поможет мать-и-мачеха

АЙБОЛИТ

Мелко порежьте листочки этого растения, пересыпьте солью (в пропорции 1:1), поместите в стеклянную банку, залейте кипяченой водой так, чтобы она покрыла листочки, и поставьте в холодильник. Кашицу принимайте по 1 ст. ложке через 30 минут после еды 3 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели. Такой состав хорошо растворяет соли мочевой кислоты.

И. Н. Емельянова, Воронежская обл.

Много лет страдаю варикозным расширением вен

АЙБОЛИТ

Полностью избавиться от недуга не удается. Периодически вены все равно набухают, особенно после тяжелой физической работы и в холодную погоду. Но я не опускаю руки и постоянно лечусь народными средствами, поэтому до операции дело не доходит. Лучше всего мне помогает масло из конского каштана. Готовлю его так: измельчаю с помощью толкушки 10 плодов каштана, заливаю их 0,5 л подсолнечного масла и ставлю на медленный огонь. Варю 10 минут, в конце добавляю 1 ст. ложку цветков каштана (собираю их весной, может, продаются и в аптеке) и 1 чайн. ложку травы шалфея (он снимает воспаление и зуд, который бывает при варикозе). Остужаю, настаиваю в темном месте сутки, процеживаю и храню в стеклянной бутылке. Лечусь так: смачиваю в масле эластичный бинт, отжимаю лишнее и забинтовываю ноги. Держу бинты 3-4 часа, а иногда и всю ночь. Курс лечения — 10 дней (если вены сильно набухшие) раз в два месяца.

И. В. Осадчая, Астраханская обл.

Меня долгое время мучил артроз

АЙБОЛИТ

Но я нашла для себя спасительный рецепт. Надо взять в равных пропорциях 5%-ный медицинский йод, 10%-ный нашатырный спирт, мед, глицерин, медицинскую желчь. Все хорошо смешайте и настаивайте 10 дней в темном месте. Лечиться надо так: взболтать бутылку со смесью, отлить небольшое количество в другую небольшую бутылочку и поставить ее на водяную баню. Пока смесь нагревается, надо приготовить марлевые салфетки, сложенные в 4-5 слоев, смочить их в горячей смеси и приложить к больному суставу. Сверху обернуть полиэтиленом и шерстяной тканью. Компресс надо делать ежедневно до улучшения состояния.

А. Н. Крылова, Калужская обл.

Кошмарики

ЭТО НЕ ТА НОГА!

В одну из Ростовских больниц с иглой в ноге доставили 14-летнюю Катю. Хирургическая бригада целый день занималась неотложными операциями, а Катя с жуткой болью в ноге ожидала своего часа. В конце смены дежурный хирург взял больную на операционный стол, рассек ногу в нескольких местах, но иглы не нашел. Утром, делая осмотр, заведующий отделением изумленно произнес: «Это не та нога!» Утренняя смена извлекла иглу, девочку выписали.

СПАСАЛИ И КОТА, И ХОЗЯИНА

В Казани у 19-летнего парня пропал кот. Он стал искать любимца и обнаружил того на дереве. Животное намертво застряло между ветками и только жалобно мяукало. Молодой человек полез за питомцем, но в итоге застрял сам. Пришлось прямо с дерева вызывать по телефону спасателей. Парня и кота снимали с верхотуры полчаса. Оказавшись на земле, владелец кота пообещал, что больше никогда не будет отпускать его на улицу без присмотра.

РОЗГИ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В Новосибирске в одной из клиник всем страдающим от депрессий, фобий и вредных привычек предлагается лечь на кушетку, где их выпорют розгами. Это больно, поэтому после первого сеанса очень страшно решиться на второй. Порка действительно избавляет от тяжелой депрессии. «Боль стимулирует мозг к выбросу гормонов счастья, позволяет придать новое значение своей жизни и переоценить ее», — рассказывают врачи-практики.

Инсулин знает «пароль»

Что происходит с продуктами после того, как мы их съедаем? Пища, попадая в желудок, постепенно расщепляется на крошечные частицы — молекулы. В этом процессе участвуют слюна, желудочный сок, сок поджелудочной железы, желчь. Это нелегкая работа для желудка и кишечника, поэтому они меньше устанут, если пища тщательно пережевана. Попав в кровь, молекулы разносятся ею по всему организму и подходят к каждой клетке. Но подойти к клетке еще не означает попасть в нее. Чтобы этим частичкам проникнуть внутрь, нужны вещества-проводники. Одним из таких проводников, причем самым важным, является инсулин. Он знает «пароль», благодаря которому клетки открывают «двери», через которые и проникают питательные вещества. Теперь вам понятно, почему при сахарном диабете нарушается обмен веществ? Инсулин является проводником не только глюкозы, но и белков и жиров. Если его нет или недостаточно, то все нормальные процессы в организме останавливаются и начинается разрушение. Например, больной начинает худеть, хотя ест за двоих. Такое происходит при сахарном диабете, если его не лечить.

Когда можно пропустить инъекцию инсулина? Предположим, вам предстоит какое-то обследование и нужно явиться в поликлинику утром на голодный желудок. Вы, как обычно, сделаете себе утреннюю инъекцию пролонгированного инсулина, отказавшись от инъекции инсулина простого. Если обследование состоялось вовремя и вы вернулись домой часов в 10-11, введите обычную для завтрака дозу простого инсулина, после чего позавтракайте.

Обеденная доза простого инсулина в этот же день может быть несколько ниже (на 2-4 единицы), потому что время первой легкой закуски совпадает с обеденным. Если же из поликлиники вы вернетесь домой только к обеду, тогда введите обеденную дозу простого инсулина и обедайте. В этот день вы останетесь без завтрака и без утренней инъекции простого инсулина. Но бывает и так, что человек то пообедает, то за- будет, то сделает укол, то нет. Контроль над болезнью возможен только при соблюдении режима питания и регулярных инъекциях.

И. Н. Колосов, эндокринолог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ ШАНСЫ УМЕРЕТЬ ОТ СПИДА РАВНЯЮТСЯ 1 К 1000000, ШАНСЫ ПОГИБНУТЬ В АВТОМОБИЛЬНОЙ КАТАСТРОФЕ — 1 К 10000, ШАНСЫ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА РАВНЯЮТСЯ 1 К 5, А ШАНСЫ УМЕРЕТЬ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ — 1 К 2.

■ НА 59% БОЛЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ РАЗВИТИЯ РАКА ПРОСТАТЫ МУЖЧИНЫ РОСТОМ ВЫШЕ 183 СМ, ЧЕМ НИЗКОРОСЛЫЕ.

■ СВЫШЕ 80% СОСТАВЛЯЕТ СМЕРТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА СРЕДИ ДРУГИХ ИНФЕКЦИОННЫХ И ПАРАЗИТАРНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

Вьетнамки — опасная обувь

Так считают ортопеды. Шлепанцы опаснее, чем высокие каблуки. Разгуливая в них, человек сжимает пальцы, чтобы обувь не слетела с ног. В результате сдавливаются определенные мышцы, что приводит к перенапряжению в зоне бедер, лодыжек, спины и ног. Из-за отсутствия в шлепанцах амортизации в ногах и спине могут появиться боли. Кроме того, в шлепках люди чаще получают переломы пальцев, порезы.

Актуальная тема

Солнце не всем одинаково светит

ЛЕТОМ ЛЮДИ ЕДУТ К МОРЮ, К ТЕПЛУ И СОЛНЦУ, ЗАБЫВАЯ, КАКИМ ОПАСНЫМ ОНО МОЖЕТ БЫТЬ. ДА, СОЛНЦЕ ДАРИТ ЗАГАР, ПОВЫШАЕТ НАСТРОЕНИЕ, НО ВЫЗЫВАЕТ МНОЖЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ.

РАК КОЖИ

Очень опасное для жизни и, увы, самое распространенное онкологическое заболевание. Этот вид рака быстро дает метастазы. Чаще заболевание поражает людей старше 50 лет. В группу риска входят люди любого возраста со светлой кожей, веснушками и большим количеством родинок, те, в чьей семье уже были случаи рака кожи, и все, кто злоупотребляет солнечными ваннами.

Первые признаки. Чтобы заметить эту болезнь в самом начале, следите за поведением родинок. Нормальные родинки однородны по цвету, симметричны и совершенно безболезненны. Все асимметричные и крупные (больше 6-7 мм в диаметре) — бомбы замедленного действия. Они могут переродиться в злокачественные меланомы. Если одна из родинок начала менять цвет или форму, если появились жжение или отек, это повод для беспокойства. Первым признаком рака могут быть и долго (больше 2 месяцев) не заживающие язвы, а также светлые, черные, синеватые или красные пятна с неровными границами. Развитый рак кожи выглядит как неглубокая язва, покрытая чешуйками.

Что делать? Рак кожи, выявленный на ранней стадии, успешно поддается лечению, но многие люди игнорируют первые признаки этого заболевания и обращаются к врачам, когда ситуация становится критической. При первых же подозрениях нужно немедленно отправляться к дерматологу, который, если потребуется, даст направление к онкологу. Не занимайтесь самолечением.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Когда мы потеем, то вместе с потом теряем не только воду, но и некоторые важные вещества — натрий и калий. Они помогают организму удерживать воду. Их недостаток быстро приводит к обезвоживанию.

Первые признаки. Сильная жажда и головная боль. Позже к этим симптомам добавляются тошнота, головокружение и слабость.

Что делать? Срочно выпить воды. Кофе, чай, алкогольные коктейли и пиво только усугубят ситуацию, ведь все они — мочегонные. Не стоит пить и покупные соки — в них содержатся красители и консерванты, которые тоже ускоряют процесс обезвоживания.

Чтобы защитить себя от палящих лучей, носите одежду, максимально прикрывающую тело, на голову надевайте шляпу. Особенно опасно выходить на улицу в полдень.

В НЕКОТОРЫХ СТРАНАХ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ НАМНОГО СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ В ДРУГИХ. ОПАСНО СОЛНЦЕ ВО ВЬЕТНАМЕ, ГРЕЦИИ, ТАИЛАНДЕ, ИСПАНИИ, НА КИПРЕ И КУБЕ. ОТПУСК НА ЭТИХ КУРОРТАХ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ БОЛЕЗНЬЮ.

СОЛНЕЧНЫЙ ЛИШАЙ

Это грибок, который может годами жить на коже, почти никак себя не проявляя. Заражение обычно происходит через чужую одежду, полотенца или плохо выстиранное постельное белье. Солнечный лишай — не самое заразное кожное заболевание, он чаще цепляется к людям с ослабленным иммунитетом, например, после долгой болезни или сильного стресса. Кроме того, он любит влажную среду, поэтому в группе риска сильно потеющие люди.

Первые признаки. На незагорелой коже грибок может быть совершенно невидимым, хотя иногда проявляет себя в виде желтоватых, розовых или коричневых пятен. Иногда они покрываются чешуйками сухой кожи и зудят. Излюбленные места поражения — спина, грудь, шея и плечи, реже — голова и живот. Но чаще всего грибок становится заметным после появления загара, поэтому его и называют солнечным лишаем. Он выглядит как светлые пятна неправильной формы. Ультрафиолетовые лучи не проходят через пораженные области, и кожа не загорает.

Что делать? Иногда солнечный лишай проходит без лечения. Но лучше на это не надеяться и обратиться к дерматологу. Солнечный лишай нередко путают с витилиго, вылечить которое крайне сложно. Если же некрасивые пятна — результат деятельности грибка, то лечение будет простым и быстрым. Отлично помогают противогрибковые мази — «Клотримазол» и «Низорал». Их нужно наносить на пораженные участки один раз в день в течение двух недель, а через месяц повторить курс. 5%-ный салициловый спирт тоже неплохо помогает справиться с солнечным лишаем — им нужно протирать пятна утром и вечером в течение двух недель.

КОНЪЮНКТИВИТ

Его может провоцировать яркое солнце, хотя причиной может быть и ослабление иммунитета, и аллергия.

Первые признаки. Сначала появляется ощущение соринки в глазу, раздражение и светобоязнь. Глаза краснеют, слезятся и чешутся. Конъюнктивит проявляется в трех формах — конъюнктивальной, роговичной и смешанной. В первом случае на внутренней поверхности верхнего века возникают бело-розовые новообразования-наросты, чем-то напоминающие бородавки. Роговичная форма сопровождается выделениями из глаз и помутнением роговицы. А смешанная объединяет признаки двух первых форм.

Что делать? Срочно обратиться к офтальмологу. Он назначит промывание глаз специальными растворами, содержащими локсамид, кромолин или новокаин, для снятия зуда, а также противовоспалительные препараты. В сложных случаях поможет лазеротерапия и рентгенотерапия, а в критической ситуации показано даже хирургическое вмешательство. Чтобы не доводить до такого, купите хорошие очки с защитой от УФ-лучей.

ПОТНИЦА

На жарком солнце мы начинаем потеть. Пот скапливается в протоках потовых желез, роговой слой кожи набухает и намертво закупоривает эти протоки, начинается воспаление. Чаще всего люди сталкиваются с этой неприятностью при акклиматизации в жарких странах.

Первые признаки. При потнице на спине, шее и животе появляется сыпь в виде мелких пузырьков с прозрачным содержимым. Это сопровождается жжением и зудом. Через несколько дней пузырьки лопаются, подсыхают, и на их месте остается участок шелушащейся кожи, которая продолжает чесаться.

Что делать? Потница неприятна, но не опасна. Хуже, что раздраженная и травмированная кожа становится воротами для серьезных инфекций, например стафилококка и стрептококка. При первых признаках нужно обратиться к дерматологу. Народные средства тут не помогут. Потницу лечат антибиотиками и мазями. Чтобы предотвратить появление потницы, в жарком климате носите просторную одежду из натуральных тканей, чаще принимайте душ, не пользуйтесь антиперспирантами — они закупоривают поры.

КОГДА МЫ ПОТЕЕМ, ТО ВМЕСТЕ С ПОТОМ ТЕРЯЕМ НЕ ТОЛЬКО ВОДУ, НО И НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ ВЕЩЕСТВА — НАТРИЙ И КАЛИЙ. ОНИ ПОМОГАЮТ ОРГАНИЗМУ УДЕРЖИВАТЬ ВОДУ. ИХ НЕДОСТАТОК БЫСТРО ПРИВОДИТ К ОБЕЗВОЖИВАНИЮ.

ФОТОДЕРМАТОЗ

Долгое лежание в шезлонге может спровоцировать аллергию у людей, которые страдают заболеваниями внутренних органов или эндокринной системы. Фотодерматоз могут вызвать и некоторые лекарства: нестероидные противовоспалительные препараты, сульфаниламиды, хинидин, гризеофульвин, амиодарон, фторхинолон, тетрациклин. В редких случаях в появлении аллергии на солнце виноваты духи или эфирные масла, особенно цитрусовые.

Первые признаки. Примерно через сутки после первого выхода на пляж кожа начинает зудеть, появляются отеки или мелкая сыпь. Если аллергия на солнце возникает несколько раз, то это в конечном итоге может привести к экземе.

Что делать? Купить солнцезащитный крем с высоким SPF-индексом и легкий платок, чтобы прикрывать руки и плечи. Зудящие участки нужно смазать мазью или кремом с ланолином. Снять воспаление поможет аспирин, а с зудом справятся антигистаминные препараты.

НАРУШЕНИЕ ЦИКЛА У ЖЕНЩИН

Под воздействием солнца женские половые гормоны начинают вырабатываться интенсивнее. В результате овуляция происходит чаще и повышается вероятность зачатия, поэтому надо быть особенно бдительной, чтобы не забеременеть. У тех женщин, которые предохраняются, жара сбивает менструальный цикл, что доставляет массу неудобств, особенно на отдыхе.

Первые признаки. Менструация начинается не в те дни, в которые вы ожидаете.

Что делать? Всегда берите с собой в поездку средства гигиены, даже если по вашим расчетам очередная менструация начнется не скоро. Если есть какие-то женские заболевания, не стоит загорать под прямыми лучами солнца. Если сбой цикла все же произошел, по возвращении домой обратитесь к гинекологу, чтобы исключить заболевания.

УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Если долго гулять под ярким солнцем, могут пострадать глаза. Ультрафиолетовые лучи плохо действуют на сетчатку глаза. В худшем случае можно получить ожог роговицы (фотокератит). Особенно опасно яркое солнце в горах, где атмосферный слой тоньше и ультрафиолетовые лучи более вредны, чем у водоемов.

Первые признаки. Ощущение рези, боль, чрезмерное слезотечение и покраснение глаз. Может произойти даже временная потеря зрения. Симптомы ожога роговицы могут сами пройти через 2-3 дня без последствий. Однако длительное и многократно повторяющееся воздействие ультрафиолетовых лучей на незащищенную роговицу может привести к ее помутнению и окончательному ухудшению зрения.

Что делать? При появлении симптомов ожога роговицы уйдите в темное помещение. При первой возможности обратитесь к врачу-офтальмологу, он назначит глазные капли, которые снимут симптомы заболевания. Носите головной убор с козырьком и солнцезащитные очки даже в пасмурную погоду. Ешьте красные и оранжевые фрукты и овощи, а также темно-зеленую зелень. В них содержится лютеин, необходимый для защиты глаз. Под действием ультрафиолета это вещество разрушается, поэтому восполняйте его запас.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ

Солнечные лучи наиболее опасны с 10 до 15 часов. Те, кто загорает на пляже, рискуют гораздо больше, чем дачники: ультрафиолетовые лучи имеют свойство отражаться от песка и воды.

Первые признаки. Покраснение и болезненность кожи. Обожженные места саднят, краснеют и иногда отекают. Если ожог сильный, через несколько дней возникает зуд, появляются волдыри или корочки. Может появиться сыпь, подняться температура.

Что делать? Примите прохладный душ без мыла и мочалки — они только усилят раздражение. Промокните кожу мягким полотенцем. Охлажденную кожу надо увлажнить. Не пытайтесь вскрыть волдыри.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Солнечный или тепловой удар — это практически одно и то же, с той лишь разницей, что при солнечном ударе у человека перегревается голова, а при тепловом — тело.

Первые признаки. Температура тела повышается до 40°С и выше, возникает лихорадка, которая сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением, шумом в ушах, болью в мышцах, иногда — потерей сознания. Характерный признак теплового удара — прекращение потоотделения.

Что делать? В первую очередь — спрятаться в темное и прохладное место и выпить холодной воды или съесть несколько ломтей арбуза. Чтобы понизить температуру, нужно протирать тело полотенцем, смоченным в ледяной воде. При солнечном ударе положите холодный компресс на затылок и лоб. Не курите, не пейте алкоголь и постарайтесь не напрягаться, пока не почувствуете себя лучше. Полное восстановление после солнечного удара наступает через 2-3 дня. Лучше их провести в постели. Если это случилось с ребенком, пожилым человеком или страдающим сердечно-сосудистым заболеванием, лучше сразу же вызвать скорую помощь.

А. Ф. Крутилин, доктор медицинских наук

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Маленькие хитрости для диабетиков

* Если у вас нет возможности проконтролировать содержание сахара в крови в домашних условиях, а в поликлинике делают лишь 8-часовой утренний забор крови, то иной раз лучше позавтракать за 1,5-2 часа до него. Это может быть бутерброд с сыром или колбасой, стакан кефира, фрукты, тарелка каши. Почему нужно перенести завтрак на более раннее время и сдать кровь через 2 часа после еды? Может случиться так, что всякий раз при исследовании сахара в крови на голодный желудок будут хорошие результаты, а ваше самочувствие оставляет желать лучшего. Это означает, что в течение дня уровень сахара, скорее всего, повышается. Проверив его через 2 часа после завтрака, вы узнаете, насколько эффективно работает доза инсулина или таблеток. Если доза достаточная, содержание сахара в крови через 2 часа после приема не будет превышать 8-10 ммоль/л.

* Чтобы получить более полную картину о компенсации диабета, необходимо сдавать и анализ мочи на сахар. Для этого нужно собирать мочу в течение суток: в 6 часов утра опорожнить мочевой пузырь в унитаз, а затем до 6.00 следующего дня собирать всю мочу в банку. В день сдачи анализа отлейте в баночку около 100 г мочи, предварительно хорошо взболтав всю суточную дозу, и принесите на исследование в лабораторию. Если сахара в порции мочи нет, значит, в течение суток его уровень в крови не поднимается выше 10,0 ммоль/л.

* Никогда не пытайтесь обмануть ни себя, ни врача. Иногда бывает так: больной, собравшись проверить содержание сахара в крови, накануне или дня за два начинает придерживаться строгой диеты или вообще жить впроголодь. А в день обследования, после первого анализа в 8 часов, даже не завтракает и, будучи голодным, сдает кровь и в 11, и в 13 часов. Все три раза получится хороший результат: 8,0 или 9,0 ммоль/л. Диабетик рад-радешенек и завтра снова забудет о диете. Уровень сахара при этом поднимется уже на запредельную высоту.

* Не делайте поспешных выводов о компенсации диабета только по одному результату. Несколько раз измеряйте сахар в одно и то же время и в разные дни. И только после этого, проанализировав события прошедшей недели, корректируйте лечение.

Д. Н. Голубовский, эндокринолог, врач высшей категории

■ ОТ БОРОДАВОК ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ПРОПОЛИС ЗАЛЕЙТЕ СПИРТОМ ТАК, ЧТОБЫ ОН ЕДВА ПРИКРЫВАЛ СЫРЬЕ. И НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ. ЗАТЕМ КАШИЦУ НАЛОЖИТЕ НА БОРОДАВКУ И ЗАКРЕПИТЕ ПЛАСТЫРЕМ. ПРОЦЕДУРУ ДЕЛАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 2 НЕДЕЛЬ.

■ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОНУСА ПРИНИМАЙТЕ ПОРОШОК СЕМЯН АНИСА ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ, СМЕШАВ ЕГО ПОРОВНУ С ИЗМЕЛЬЧЕННЫМ ИЗЮМОМ И ЗАПИВАЯ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

■ ПРИ ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ, ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ, ДЕПРЕССИИ НАСЫПЬТЕ В МАЛЕНЬКИЙ ПУЗЫРЕК 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕЛКОЙ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ, БРОСЬТЕ ТУДА 2-3 ЦВЕТКА ЖАСМИНА, ПЛОТНО ЗАКУПОРЬТЕ. ВДЫХАЙТЕ АРОМАТ 2-3 МИНУТЫ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

ЕСЛИ УДАЧА ПОВЕРНУЛАСЬ К ВАМ ЗАДОМ, НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ. ПНИТЕ ЕЕ! ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОВЕРНЕТСЯ, ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ, КТО ЭТО СДЕЛАЛ!

Цифры и факты

* Свежая моча чище, чем слюна или поверхность нашей кожи. Моча у здорового человека практически не содержит вредоносных бактерий.

* Сильный загар повреждает кровеносные сосуды до такой степени, что на их восстановление нужно от 4 до 15 месяцев.

* К 60 годам человек теряет половину вкусовых сосочков на языке и 40% обонятельных рецепторов в носу.

* Общая длина кровеносных сосудов в организме человека — примерно 100 тысяч километров.

* У взрослого человека сердце за день перекачивает около 10 тысяч литров крови.

* За сутки заменяется примерно 25 г крови.

* За один удар сердца в аорту выбрасывается примерно 130 мл крови.

* У взрослого человека ежечасно отмирает миллиард эритроцитов, 5 млрд лейкоцитов и 2 млрд тромбоцитов.

Пригодится

Евстахеит

Это воспаление евстахиевой (слуховой) трубы. Слуховая труба открывается в глотку, так что возможно попадание инфекции из ротовой полости в полость слуховой трубы.

Хронический евстахеит приводит к снижению слуха. Рекомендации народной медицины при этом заболевании.

* В кашицу или сок лука репчатого добавьте немного льняного или сливочного масла, введите эту смесь с тампоном в ухо.

* Спиртовую настойку прополиса смешайте пополам с медом, капайте в каждое ухо по 2-3 капли 1 раз на ночь.

* Сварите очищенную свеклу, отожмите сок и капайте в каждое ухо по 3-4 капли.

* В пузырек емкостью 100 мл насыпьте на 1/2 можжевеловых ягод, залейте доверху водкой или 60%-ным спиртом. Настаивайте 21 день в темном шкафу, периодически взбалтывая. Закапайте 5 капель на ночь в ухо, полежите 5 минут.

Как подбирать дозу

Во время различных болезней потребность организма в инсулине возрастает, значит, нужно увеличивать дозу препарата. Вы можете самостоятельно повысить дозу каждой инъекции на 2 единицы, но не более чем на 10% от суточной нормы. Если уровень содержания сахара в крови по-прежнему остается повышенным, посоветуйтесь с врачом и на время болезни измените обычную схему лечения.

Варикоз... В животе

Это заболевание иначе называют хронической тазовой болью. Женщину мучают периодически повторяющиеся боли внизу живота.

Обычно они усиливаются после физической нагрузки, в конце рабочего дня, во время интимной близости, перед месячными. При этом менструальный цикл у многих женщин остается регулярным, поэтому врачи не могут найти причину такого самочувствия. Часто назначают антибиотики и гормональные препараты: антибиотики «лечат» несуществующие инфекции, а гормоны — мнимые образования, например, кисту яичника или миому матки. А при тазовом варикозе такое лечение вредно, особенно гормональными средствами, прием которых еще больше сгущает кровь и обостряет варикозную болезнь.

К тазовому варикозу могут привести загиб матки, беременность и роды. Кроме того, причиной расширения вен может быть врожденная слабость сосудов, длительное использование оральных контрацептивов, малоподвижный образ жизни.

Диагноз тазового варикоза можно поставить только на основании трехмерного ультразвукового исследования, во время которого врач видит варикозно расширенные вены малого таза, окружающие матку, яичники, мочевой пузырь. После того как диагноз подтвердится, врач может назначить лечение на основе препаратов для разжижения крови и укрепления стенок сосудов.

Однако только с помощью таблеток расширенным венам трудно вернуть прежние очертания, а можно лишь на время затормозить процесс, провести профилактику обострения. К тому же у таких препаратов есть побочные действия, поэтому их нельзя принимать годами. Избавиться от варикозных вен малого таза можно при помощи лапароскопической мини-операции, во время которой врач проникает в полость малого таза через 2-3 прокола. С помощью проведенной внутрь микровидеокамеры специалист находит крупные расширенные вены и «перевязывает» их: на эти сосуды как бы ставятся искусственные тромбы — они перекрывают кровоток в больных венах. Общее кровообращение при этом нисколько не нарушается, а функцию «запломбированных» сосудов берут на себя соседние вены.

На приёме у терапевта

ХОЛОДНУЮ ГРЕЛКУ ИЛИ ГОРЯЧУЮ?

В каких случаях нужно прикладывать холодную грелку, а в каких горячую?

И. Н. Корташова, Амурская обл.

Теплая грелка помогает при мышечных спазмах, снимает напряжение, облегчает боль при менструациях, устраняет неприятные ощущения в животе, снимает боли в спине и шее. Но тепло ни в коем случае нельзя применять во время воспалительных процессов — это может привести к серьезным обострениям. А вот холодную грелку используют при растяжении мышц, ушибах, внутренних гематомах и наружных ранках — в этих случаях тепло может навредить. Обязательно помните эти правила и не перепутайте, иначе можете навредить себе.

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ

Подскажите, пожалуйста, какие-нибудь простые средства для снижения температуры.

С. Н. Середа, Н. Новгород

Смешайте 4 ст. ложки мяты перечной с таким же количеством цветков бузины, залейте 2 стаканами кипятка, накройте крышкой и настаивайте 15 минут. Затем процедите и выпейте настой перед тем, как лечь в постель. Можно приготовить средство из березовых почек: 20 г залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте 3 минуты, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

ПОЙДЁТ ЛИ НА ПОЛЬЗУ ПАРИЛКА?

Друзья приглашают в баню, а я все не решаюсь пойти. Два года назад у меня был инфаркт миокарда. Пойдет ли мне на пользу парилка или лучше поберечься?

И. С. Кутасов, Пермский край

После перенесенного инфаркта миокарда в течение полугода баня противопоказана, как и при любых других воспалительных процессах во внутренних органах, бронхиальной астме с приступами 3-4 раза в день и чаще, ишемической болезни сердца в начальной стадии, инфекционных заболеваниях, эпилепсии, злокачественных новообразованиях.

Авторитеты дают советы

Спрашивали? Отвечаем

МУЖ ХОДИТ ВО СНЕ...

В такие ночи я даже не сплю — слежу, чтобы с ним ничего не случилось. Можно ли вылечить лунатизм?

Ирина Н., Омск

Лунатизм (сомнамбулизм) сам по себе не опасен, если он не вызван какой-либо серьезной болезнью головного мозга. Вылечиться не получится. Можно лишь снизить его проявления с помощью специальных препаратов, которые назначает врач.

ПРЕДЛАГАЮТ ХИМИЮ, А Я В РАЗДУМЬЯХ...

Заболел лейкозом. Предлагают химию, а я в раздумьях: ведь лечение острых лейкозов сопряжено с высоким риском...

Валентин, Саратов

Другого выбора нет: без химиотерапии не обойтись. В борьбе за жизнь приходится рисковать. Но риск того стоит. Злокачественные заболевания крови — самые опасные, которые только существуют у человека, от них можно погибнуть в течение нескольких недель, а иногда и дней. Однако с помощью химии больным не просто продлевается жизнь — их излечивают. Удается спасти тысячи человеческих жизней. После лечения живут 10 лет без признаков рецидива при злокачественных лимфомах (самых распространенных лимфатических опухолях) 80%, а при всех четырех стадиях лимфогранулематоза — 90%!

Ю. И. Евгеньев, терапевт, врач I категории

При запоре 1 стакан мелко порезанных черешков листьев ревеня залейте 3 стаканами воды, добавьте 2-3 ст. ложки сахара, варите на слабом огне 10 минут, охладите. Пейте по 1 стакану как компот между приемами пищи.

Ещё один камень в почке?..

Как предотвратить образование другого камня в почке, если врач установил тип камня, который у вас уже есть.

1 Пейте много жидкости, независимо от того, какой это камень. Вода разводит мочу, тем самым снижает концентрацию солей и минералов, которые и образуют камни. Сколько нужно выпивать жидкости? Чтобы образовывалось 2 л мочи в день.

2 Контролируйте поступление кальция с пищей. 92% почечных камней состоит из кальция и его солей. Первое, что нужно сделать, — ограничить в рационе молоко, сыр, масло. Не исключить, а ограничить!

3 Примерно 60% всех камней являются оксалатами кальция. Если у вас такие камни, то ограничьте потребление пищи, богатой оксалатами: фасоли, свеклы, черники, клубники, кабачков и чая.

4 Попробуйте магнезию и витамин B_6. Шведские исследователи установили, что ежедневное добавление в пищу магнезии почти на 90% предупреждает повторное образование камней. А витамин B_6 снижает количество оксалатов в моче.

5 Ешьте пищу, богатую витамином А. Независимо от вида камней витамин А необходим для того, чтобы была в порядке внутренняя оболочка мочевого тракта. Ежедневная доза — 5000 МЕ витамина А. Это не очень трудно, достаточно съедать одну картофелину или морковь. Много витамина А в абрикосах, капусте брокколи, зимней тыкве и говяжьей печени. Однако помните: витамин А в больших дозах токсичен.

6 Ведите активный образ жизни. Если вы склонны к образованию кальциевых камней, не сидите сиднем целый день и не ждите, чтобы они образовались. Выходите на прогулку или покатайтесь на велосипеде.

7 Существует прямая связь между почечно-каменной болезнью и количеством съедаемого белка — белок способствует увеличению содержания мочевой кислоты, кальция и фосфора в моче, что приводит к образованию камней. Если у вас кальциевые камни, ограничьте потребление мяса, сыра, птицы и рыбы.

8 Не злоупотребляйте солью. Если у вас камни, содержащие кальций, самое время урезать ее потребление до 2-3 г в день.

9 Проконтролируйте потребление витамина С. Если вы склонны к образованию камней из оксалата кальция, ограничьте потребление этого витамина до 3-4 г в день.

10 Какие желудочные лекарства вы принимаете? В распространенных антацидах содержится большое количество кальция. Так что перед употреблением прочтите аннотации на коробке с лекарством и, если в нем содержится кальций, выберите другой препарат.

А. В. Шейкин, нефролог, врач I категории

ПОЛОВОЙ ГОРМОН — САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ГАЛЛЮЦИНОГЕН! ПЕРЕД ТОБОЙ ОБЫКНОВЕННАЯ СТЕРВА, А ОН ТЕБЕ ПОКАЗЫВАЕТ МИЛОЕ И НЕЖНОЕ СУЩЕСТВО.

Будь начеку!

Если выпал зуб...

ЗУБ СЛОМАЛСЯ ИЛИ ТРЕСНУЛ? НЕМЕДЛЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОЗВОЛЯЕТ ЕГО ВОССТАНОВИТЬ.

Если же зуб полностью выпал из десны, еще есть вероятность его приживления на место. Не мойте зуб и не пытайтесь вытирать его, поскольку таким образом можно разрушить поверхностный слой корня зуба.

При выпадении зуба человек испытывает боль, во рту начинается кровотечение.

Что делать?

* Помогите пострадавшему сесть или лечь удобно, слегка наклоняя голову в сторону травмы. Если зуб выбит, найдите его и попросите пострадавшего обсосать его. Или же сполосните зуб в молоке, прежде чем пытаться установить обратно в лунку. Оберните небольшой кусочек фольги вокруг этого и соседних зубов для фиксации.

* Если не удается установить зуб на место из-за боли или сильного повреждения тканей, положите его в молоко, чтобы сохранить живым вплоть до оказания стоматологической помощи. В случае кровотечения сделайте плотную подушечку из свернутой салфетки или стерильного бинта и приложите к зубной лунке. Пусть пострадавший прикусит подушечку и держит так не менее 10 минут, чтобы свернулась кровь. Немедленно обратитесь к стоматологу!

Н. П. Варавина, стоматолог, врач I категории

Как там, у них?

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, ЕШЬТЕ ХЛЕБ НА НОЧЬ

Хотите похудеть? Забудьте о рекомендациях диетологов и на ужин со спокойной совестью ешьте спагетти, картофель и булочки.

По словам израильских ученых, пища, богатая углеводами, помогает в течение следующего дня сохранять чувство сытости и уменьшает риск развития сахарного диабета и болезней сердца. В эксперименте принимали участие 78 полицейских. Полгода стражи правопорядка придерживались специальной диеты. Им предложили на ночь есть продукты, богатые углеводами. Полицейские, придерживавшиеся такой диеты, перестали испытывать чувство голода днем и похудели, у них уменьшился объем талии, снизился уровень сахара в крови. Вывод: бороться с лишним весом и диабетом проще простого — нужно есть углеводную пищу типа макарон и картошки.

ГИПЕРТОНИЮ ЛЕЧАТ... ПРИЖИГАНИЕМ

В израильской больнице «Ихилов» теперь гипертонию лечат прижиганием нервов почечной артерии.

Этот метод рекомендуют гипертоникам, у которых давление выше 150/90 мм рт. ст. держится больше полутора лет и никакие лекарства не снижают его. Процедура длится меньше часа. В почечную артерию вводится катетер, с помощью которого прижигают нервы, вызывающие сужение сосудов и повышение давления крови. Благодаря контролю компьютера инструмент вводится в нужное место и нагревает только его. Окружающие ткани при этом не страдают. На следующий день пациента уже можно выписывать. Результаты такой операции впечатляющие: в первый месяц верхнее давление снижается на 32, а нижнее — на 12 мм рт. ст.

После стресса — *Авторитетное мнение*

«Каша» в голове

ДЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА ОРГАНИЗМ НЕ ВЫДЕРЖИВАЕТ, И ТОГДА... ОДИН ПОЛУЧАЕТ НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ, ДРУГОЙ — ЯЗВУ ЖЕЛУДКА ИЛИ ИНФАРКТ.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ — ЭТО КОГДА УПАЛ ВНИЗ С ЛЕСТНИЦЫ И ДУМАЕШЬ: «НАДО ЖЕ, КАК БЫСТРО СПУСТИЛСЯ!»

Где тонко, там и рвется

Сам по себе стресс жизненно необходим — ведь это защитная реакция организма на любую нестандартную ситуацию. Любой нормальный человек испытывает такой стресс по десять раз за день. Но психиатры уверены, что «полезный» стресс должен быть кратковременным. Прошла критическая ситуация — организм пришел в норму. «Плохим» стресс становится, когда ситуация разрешилась, а человек никак не может выйти из этого состояния. Длительного напряжения организм не выдерживает, и тогда один получает нервное истощение, другой — язву желудка или инфаркт.

Внутри все кипит и горит? Постарайтесь «пережечь» в себе страх. Поможет любая активная деятельность, но без сильных физических нагрузок.

Первый признак «плохого» стресса

Первый признак того, что вы заработали «плохой» стресс, — ощущение моральной усталости от жизни. При «хорошем» стрессе усталость скорее физическая: вы весь день пахали, ругались с начальством, вас обижали, вы обижали, ревели, на вас орали... Но! Вы пришли домой, приняли ванну и снова чувствуете, что жизнь удалась. При «плохом» стрессе появляется нежелание жить, ощущение тупика, тревога, беспричинные страхи, часто нарушается сон, пропадает аппетит, а кто-то, наоборот, начинает уминать все подряд...

Кто-то легко скидывает стресс, прикупив пару новых носков, а у кого-то на душе такое, что без помощи психотерапевта не обойтись. Но можно дать несколько общих советов.

Клин нужно вышибать клином

* При стрессе клин нужно вышибать клином. Вы должны быть активны, даже агрессивны, но агрессия эта должна быть направлена не на окружающих, а на ваш стресс. Кстати, иногда достаточно как следует, до пота, поработать физически.

* Нужно научиться переключаться с вашей работы на другую активную деятельность, также требующую нагрузок, напряжения. Проще говоря, нужно найти какую-то отдушину согласно вашим интересам, требующую активности.

* Учитесь планировать каждый конкретный день и не забивайте голову мыслями о делах, которые предстоят через неделю.

* Не хватайтесь за десять дел сразу. Лучше спокойно посидеть и пять минут подумать, что важнее, а что можно отложить, чем носиться с «кашей» в голове и ничего не успевать.

* Не пытайтесь контролировать все и всех вокруг себя. Не берите на себя слишком много — отвечайте за свои дела и поступки, не пытайтесь переустроить мир.

* Не заваливайтесь на диван лицом к стене! Уход в себя — верный признак, что стресс перейдет в депрессию. Не оставайтесь один на один со своей хандрой — общайтесь с теми, кому вы нужны и кто действительно нужен вам.

Как «пережечь» в себе стресс

Это насморк лечат у всех одинаково, а для души нужен индивидуальный подход. Всего существует 4 психотипа человека.

* **Меланхолики.** Тяжелый стресс переживают трагически, переносят все переживания на себя, чувствуют себя маленькими, несчастными и незащищенными. Естественный страх у них может перерасти в фобию. **Что делать?** Нельзя оставаться один на один со своим страхом — иначе он победит вас. Нужно всегда быть среди людей, рассказывать о своих тревогах друзьям, не боясь показаться им навязчивыми. Не стесняйтесь искать поддержки у тех, кто сильнее вас.

* **Холерики.** Первая реакция на стресс — гнев, агрессия. Эти темпераментные люди склонны к бурным проявлениям чувств — возможны паника, истерика. Чтобы привести в порядок чувства и мысли, нужно время. Эмоциональные, легковозбудимые, они также склонны к тому, чтобы их страхи переродились в фобию. Что делать? Внутри все кипит и горит? Нужно «пережечь» в себе страх. Поможет любая активная деятельность, но без нагрузок. Помогайте тем, кто слабее вас.

* **Флегматики.** Происходящее вокруг трогает их до глубины души, но острой эмоциональной реакции не вызывает. К страхам и фобиям флегматики очень устойчивы.

* **Сангвиники.** Открытые, жизнерадостные и сильные личности. Они единственные из всех типов могут с самого начала контролировать эмоции, не растеряются в стрессовой ситуации и сохранят способность к логическому мышлению. Если холерикам нужно «пережечь» в себе страх, то сангвиникам нужно его «передумать». Единственный совет: не поддаваться эмоциям.

ЛАПША
из писем читателей

Муж не захотел меня везти в роддом рожать. Опять, говорит, тебя положат на сохранение, а я один дома останусь.

Ирина, Смоленская обл.

Моя знакомая не любит, когда муж поддатый. Постоянно происходит такой диалог: «Ты что, пил?» — «Я? Нет!» — «Да ты же пьяный!» — «Пьяный — когда лежишь, ворона в глаз клюет, а ты отгонять не можешь!»

Ирина, Липецк

Я тут на днях после почти недельного воздержания решила к мужу пристать, а он мне по электронной почте стих прислал: «Дома бардак, голодные дети. Мама часами сидит в Интернете». А ведь я всего-навсего три дня назад макароны варила.

Анна, Самара

Неделю ходил с палкой на процедуры — толку не было

Это случилось летом 2002 года. С утра я почувствовал при ходьбе сильную боль в правой пятке. Пошел на работу, кое-как прохромал весь день. На другой день обратился в поликлинику. Хирург отправил меня на УВЧ. Неделю ходил с палкой на процедуры — толку не было. Позвонил своему приятелю, который занимается пчелами, рассказал ему о своей беде. Он пообещал меня вылечить: дал мне кусочек прополиса — 15-20 мм в диаметре. Я его подогрел в руках, размял в лепешку по размеру пятки, приложил к пятке, сверху — полиэтиленовую пленку, закрепил пластырем и надел носок. С этой лепешкой я проходил 4-5 дней, на ночь ее не снимал — и все. Советую всем, у кого случилась такая напасть: лечитесь прополисом! Желательно приобретать его у пчеловодов.

М. Х. Хусейнов, Владикавказ

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Скажи боли «нет»!

Как справиться с болью при онкологических заболеваниях

Если у вас или у ваших близких онкологическое заболевание, которое сопровождается постоянной болью, не терпите ее. Любую боль можно и нужно лечить.

ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ

Специалисты Московского научно-исследовательского института им. П. А. Герцена разработали руководство для онкобольных. Только сам больной знает о своей боли, а значит, может помочь врачу разработать план ее лечения. Надо рассказать доктору, где болит, какая боль (острая, тянущая, жгучая). Понять, насколько она сильна, можно по следующей шкале.

1 БАЛЛ — СЛАБАЯ БОЛЬ

Признаки: боль не мешает спать, обычные анальгетики помогают на 4-8 часов. **Что делать?** Принять анальгин, парацетамол и нестероидные противовоспалительные препараты — «Диклофенак», «Дексалгин», «Кетопрофен», «Лорноксикам».

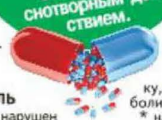
2 БАЛЛА — УМЕРЕННАЯ БОЛЬ

Признаки: ночью сон нарушен из-за болевых ощущений. Обычные анальгетики помогают меньше чем на 4 часа. **Что делать?** Принимать слабый опиумный анальгетик — трамадол. Это не наркотик, а обезболивающий и успокаивающий препарат. Если больной не может принимать трамадол, используют фентанил в виде пластыря, просидол (подъязычные таблетки) или морфин в таблетках — их может выписать только врач.

3 БАЛЛА — СИЛЬНАЯ БОЛЬ

Признаки: ночной сон нарушен, слабые опиоидные обезболивающие препараты помогают на 3-4 часа. **Что делать?** Принимать морфин (обычно в таблетках продленного действия) или пластырь с фентанилом. Если их нет, подкожно вводят морфин или «Омнопон». Их назначает врач, выписывая рецепт на специальном бланке.

Нельзя вместе с опиоидными анальгетиками принимать транквилизаторы, лекарства от аллергии и другие препараты, обладающие снотворным действием.



НЕ ТЕРПИТЕ БОЛЬ!

Бороться с болью надо начинать при появлении первых же ее признаков. Тогда она лучше поддается лечению. Если терпеть боль долго, то в работе отдела мозга, отвечающего за болевые ощущения, происходит сбой. Боль усиливается, ее труднее унять, в результате нарушаются аппетит и сон, усиливается раздражение, появляется чувство одиночества и усталости. При этом обезболивание требует соблюдения определенных простых правил. Лечение боли должно быть:

* не в инъекциях;
* по часам: по графику, не дожидаясь усиления боли;
* начиная от высоких доз слабого анальгетика к низким дозам сильного;
* индивидуальным: с учетом реакции больного на конкретный препарат.

БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ДОЗОЙ

* Никогда самостоятельно не повышайте дозу анальгетика, назначенную врачом. Передозировка может вызвать нарушение дыхания.
* Нельзя резко прекращать прием опиоидных обезболивающих — это может ухудшить общее самочувствие. Доктор поможет вам постепенно снизить дозу препарата, чтобы избежать неприятных симптомов.
* При приеме опиоидов запрещен алкоголь. Даже небольшие дозы спиртного могут привести к слабости, потере сознания и другим тяжелым последствиям. Нельзя вместе с опиоидными анальгетиками принимать транквилизаторы, лекарства от аллергии и другие препараты, обладающие снотворным действием.
* Опиоидные анальгетики необходимо хранить в местах, недоступных для детей. Прием опиоидного препарата без врачебного назначения опасен.

В. П. Галкин, онколог, врач высшей категории

ЕСЛИ ТЕРПЕТЬ БОЛЬ ДОЛГО, ТО СО ВРЕМЕНЕМ В РАБОТЕ ОТДЕЛА ГОЛОВНОГО МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩЕГО ЗА БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ПРОИСХОДИТ СБОЙ.

Решила подлечиться полынью, потом перейти на сок одуванчика...

АЙБОЛИТ

Давно мучилась от непонятных болей в желудке, запоров, периодической тошноты. Старалась правильно питаться, но этого было недостаточно. В конце концов направилась к гастроэнтерологу и обследовалась. Выяснилось, что у меня застарелый гастрит с пониженной кислотностью, поэтому пища вяло переваривается. Доктор выписал мне таблетки, улучшающие пищеварение, и посоветовал принимать настой полыни и одуванчиков — он тоже улучшит переваривание пищи, а еще повышает аппетит. Сначала я решила подлечиться полынью, потом перейти на сок одуванчика. Он стимулирует выделение желчи, тем самым усиливая процесс переваривания.

* Итак: заливала 2 ст. ложки измельченной травы полыни кипятком в термосе (на 1 ст. ложку травы брала 0,5 л воды), настаивала 1-2 часа и процеживала. Пила по 1/4 стакана за 20-30 минут до еды 3-4 раза в день, чтобы подготовить желудок к перевариванию обеда или ужина.
* Весной я собирала листики одуванчика, вымачивала их в крепком растворе поваренной соли 20 минут и еще раз промывала в холодной воде. Ошпаривала кипятком, пропускала через мясорубку и отжимала через хлопчатобумажную ткань. Полученный сок разбавляла водой 1:1 и кипятила на малом огне 2 минуты. Пила по 1/4 стакана за 20 минут до еды 2 раза в день.

А. Н. Сычева, Тверская обл.

Облепиховое масло с прополисом регулирует кислотность желудочного сока...

АЙБОЛИТ

У меня язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме тех препаратов, которые назначил гастроэнтеролог, я принимаю такой состав. Вливаю 30 капель спиртовой настойки прополиса в 1 чайн. ложку облепихового масла, пью за полчаса до еды 3 раза в день. Но за полчаса до приема этой эмульсии выпиваю стакан воды. Облепиховое масло с прополисом регулирует кислотность желудочного сока, поэтому его можно пить при любом гастрите. Во время лечения категорически запрещается алкоголь. И еще нужно соблюдать диету.

А. В. Царик, Курская обл.

На каждый день

Не хватает воздуха

Летняя жара — серьезное испытание для сердца и сосудов. В воздухе становится меньше кислорода, и многие люди это чувствуют.

В норме неприятных ощущений быть не должно. Поэтому чувство нехватки воздуха и одышка при физической нагрузке — повод для проверки состояния здоровья. Одышка в жару и при небольшой нагрузке особенно часто беспокоит людей с анемией и вегетососудистой дистонией. Но учащенное сердцебиение может возникать и из-за потери с потом минеральных солей. Для работы сердечной мышцы особенно важны соли калия и магния. Чтобы восстановить их запасы, пейте минеральную воду, несладкий абрикосовый компот, ешьте печеный картофель. А все дела, которые требуют физического напряжения, старайтесь выполнять до или после дневной жары.

■ **ПРИ НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ** 3 СТ. ЛОЖКИ КОРНЕЙ ЛОПУХА БОЛЬШОГО ЗАЛЕЙТЕ 500 МЛ КРУТОГО КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ПЕЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ **МИНДАЛИНЫ ЗАПОЛНЕНЫ ГНОЕМ?** В СТАКАН ТЕПЛОГО КРЕПКОГО ЧАЯ ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ 6%-НОГО УКСУСА И СТОЛЬКО ЖЕ СОДЫ И СОЛИ. ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

Что обостряет подагру

* **Сахар.** Сахароза повышает уровень инсулина, а он препятствует выведению мочевой кислоты из организма.
* **Фруктовые соки, курага и урюк** повышают выработку мочевой кислоты.
* **Алкоголь, пиво.** Пиво содержит много пуринов — предшественников мочевой кислоты.
* **Красное мясо, печень, почки, бобы, фасоль, горох** повышают содержание пуринов и, соответственно, образование мочевой кислоты.
* **Высокие дозы никотиновой кислоты** задерживают в организме мочевую кислоту. Доза никотиновой кислоты должна быть не более 50-100 г в сутки.
* **Высокие дозы витамина А,** в том числе рыбий жир.
* **Черный чай, кофе** ускоряют образование и накопление в организме мочевой кислоты.
* **Мясные продукты, сардины в масле, шпроты, соевые продукты** содержат много пуринов.
* **Мочегонные средства** типа «Фуросемида», «Гипотиазида» и другие задерживают выведение из организма мочевой кислоты.

От избытка солей в организме

АЙБОЛИТ

Обдайте кипятком 200 г лимонов, натрите на терке вместе с кожурой, добавьте 200 г меда и 1 стакан оливкового масла. Все перемешайте, сложите в банку и поставьте на 10 дней в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением размешивайте чистой ложкой. Храните в холодильнике.

Т. Г. Засеева, с. Октябрьское, РСО-Алания

После больницы ноги продолжали болеть

АЙБОЛИТ

Врачи долго лечили мой артрит, но все равно после выписки ноги продолжали болеть. Случайно узнала действенный рецепт. Лечилась так: брала по 2 ст. ложки измельченной травы спорыша, плодов шиповника и листьев березы. Все это высыпала в термос и заливала 1 стаканом крутого кипятка. Настаивала до остывания, процеживала, в полученный настой насыпала 2 чайн. ложки поваренной соли и тщательно перемешивала. Смачивала в настое носки из чистой овечьей шерсти и, не отжимая, сушила. Потом надевала носки на ноги и носила, пока боль не проходила.

И. Н. Хомутова, Хабаровск

Таблетки недешёвые, но это того стоит!

АЙБОЛИТ

Хочу рассказать, как я избавилась от ногтевого грибка. Пила препарат «Экзифин» по 1 таблетке в день (в пачке 16 таблеток по 250 мг) в течение полугода. Если болезнь не запущена, то принимать надо до вырастания нового ногтя. У меня вырос совершенно новый чистый ноготь на больших пальцах обеих ног. Таблетки недешевые, но это того стоит. Без таблеток грибок не удавалось вылечить. У меня даже были затронуты грибком другие ногти, но все очистилось.

Г. В. Перова, Чебоксары, Чувашия

От икоты до инфаркта

Длительная и упорная икота может стать симптомом заболевания головного и спинного мозга, инфаркта миокарда, инфекционного заражения.

Обычно икота проходит сама. При повторяющейся, изматывающей икоте надо искать болезнь. Тут без врача не обойтись. Иногда назначают новокаиновые блокады. И все же попытайтесь остановить икоту сами. Для этого...

* Проглотите кусочек льда, выпейте несколько глотков холодной воды.
* Сильно сдавите руками область диафрагмы.
* Постарайтесь надолго задержать дыхание, соединив на обеих руках мизинцы с большими пальцами и образовав таким образом кольцо.
* Задержите дыхание, сцепив кисти за спиной и наклонившись, сделайте несколько глотков воды из стакана, стоящего на столе, или попросите кого-нибудь попоить вас.
* При упорной икоте помогает горчичник, который ставят на область диафрагмы («под ложечкой»), или, наоборот, холод.
* При упорной икоте шею смазывают маслом душицы. Горсть мелко нарезанной травы душицы надо залить 0,5 л растительного масла, настоять 8 часов, процедить. Нанести на шею 2-3 капли масла. Процедуру делают 3 раза в день.
* При упорной икоте 1 чайн. ложку семян укропа заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день.

НЕПРЕКРАЩАЮЩАЯСЯ ИКОТА УКАЗЫВАЕТ НА ПРИБЛИЖЕНИЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА. УЖ ЛУЧШЕ ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ, ВЫЗВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ И ОБСЛЕДОВАТЬ СЕРДЦЕ.

Лекарства-двойники

(Окончание. Начало в №12)

У многих дорогих препаратов есть «двойники», которые доступны по цене даже пенсионерам и действуют не хуже. Какие именно?

ИНФЕКЦИИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

«Фурамаг» (Латвия), капсулы 50 мг, 30 штук, 400 руб. «Фурагин» (Россия), таблетки 50 мг, 30 штук, 152 руб.

ТРАВМЫ, УШИБЫ, РАСТЯЖЕНИЯ

«Фастум» (Германия), гель 2,5%, 50 мг, 269 руб. «Кетопрофен врамед» (Болгария), гель 2,5%, 40 г, 75 руб.; «Кетопрофенверте» (Россия), гель 2,5%, 30 г, 53 руб.

ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ВАРИКОЗ, ТРОМБОФЛЕБИТ

«Вазокет» (Германия), таблетки 600 мг, 30 штук, 821 руб. «Флебодиа» (Франция), таблетки 600 мг, 30 штук, 744 руб.; «Детралекс» (Россия), таблетки 500 мг, 30 штук, 684 руб.

«Троксевазин» (Болгария), гель 2%, 40 г, 94 руб. «Троксерутин» (Россия), гель 2%, 40 г, 33 руб.

«Лиотон» (Германия), гель 1000 единиц, 50 г, 393 руб. «Гепарин-акригель» (Россия), гель 1000 единиц, 30 г, 135 руб.

ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК, КОЖИ И НОГТЕЙ

«Дифлюкан» (Франция), одна капсула 150 мг, 453 руб. «Микосист» (Венгрия), одна капсула 150 мг, 228 руб.; «Дифлазон» (Словения), одна капсула 150 мг, 246 руб.; «Микомакс» (Чехия), одна капсула 150 мг, 230 руб.; «Флюкостат» (Россия), одна капсула 150 мг, 149 руб.; «Флуконазол» (Венгрия), одна капсула 150 мг, 160 руб.; «Флуконазол» (Россия), одна капсула 150 мг, 16 руб.

«Ламизил» (Швейцария), таблетки 250 мг, 14 штук, 1912 руб. «Тербизил» (Венгрия), таблетки 250 мг, 14 штук, 1110 руб.; «Тербинокс» (Индия), таблетки 250 мг, 14 штук, 598 руб.; «Тербинафин-тева» (Венгрия), таблетки 250 мг, 14 штук, 523 руб.; «Термикон» (Россия), таблетки 250 мг, 14 штук, 503 руб.

ГЕРПЕТИЧЕСКИЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ

«Зовиракс» (Польша), крем 5%, 5 г, 195 руб. «Ацикловир» (Германия), крем 5%, 2 г, 77 руб.; «Герперакс» (Индия), мазь 5%, 5 г, 64 руб.; «Ацикловир» (Россия), мазь 5%, 5 г, 18 руб.

РАНЫ, ПРОЛЕЖНИ, ССАДИНЫ, ОЖОГИ

«Бепантен плюс» (Германия), крем 30 г, 278 руб. «Депантол» (Россия), крем 30 г, 209 руб.

ИНФИЦИРОВАННЫЕ ДЕРМАТОЗЫ

«Тридерм» (Бельгия), мазь 15 г, 605 руб. «Акридерм ГК» (Россия), мазь 15 г, 368 руб.

ИНФЕКЦИИ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ У ЖЕНЩИН

«Нео-Пенотран форте» (Турция), вагинальные свечи 100 мг, 7 штук, 679 руб. «Клион-Д» (Венгрия), вагинальные таблетки 100 мг, 10 штук, 217 руб.

«Бетадин» (Венгрия), вагинальные свечи 200 мг, 14 штук, 337 руб. «Йодоксид» (Россия), вагинальные свечи 200 мг, 10 штук, 240 руб.

«Флагил» (Италия), вагинальные свечи 500 мг, 10 штук, 436 руб. «Трихопол» (Польша), вагинальные таблетки 500 мг, 10 штук, 120 руб.

НАРУШЕНИЯ ИНТИМНОЙ МИКРОФЛОРЫ

«Экофемин» (Дания), вагинальные капсулы, 12 штук, 513 руб. «Лактонорм» (Россия), вагинальные капсулы, 14 штук, 370 руб.; «Ацилакт» (Россия), вагинальные свечи, 10 штук, 147 руб.

■ БАБУШКУ, КОТОРАЯ УМЕЕТ ПИСАТЬ ЭСЭМЭСКИ, ПОДРУГИ ВО ДВОРЕ НАЗЫВАЮТ ВЕДЬМОЙ.

■ ЖЕНЩИНА ПЕРЕСТАЕТ ДЕЛАТЬ ПОКУПКИ ПО ДВУМ ПРИЧИНАМ: ПЕРВАЯ — ЕСЛИ ЗАКОНЧИЛИСЬ ДЕНЬГИ, ВТОРАЯ — ЗАКОНЧИЛИСЬ РУКИ.

Для лечения трофических язв нужны ягоды физалиса и листья эвкалипта

АЙБОЛИТ

Хочу предложить вам проверенный рецепт лечения трофических язв. Все ингредиенты доступные. Лекарство готовится просто. Для его приготовления нужны ягоды физалиса и листья эвкалипта. Эвкалипт продается в любой аптеке, найти его нетрудно. Физалис тоже многие выращивают. Теперь о самом приготовлении лекарства. Надо взять 20 г ягод физалиса и измельчить их. Залить физалис 1 чайн. ложкой чистого растительного масла и оставить на двое суток. Когда масло настоится, приготовьте настой эвкалипта. Для этого 50 г листьев эвкалипта залейте 100 мл кипятка и оставьте на пару часов. В масло с физалисом добавьте 2 чайн. ложки настоя эвкалипта. У вас получится целебная смесь. Ее не надо процеживать. Этой смесью смазывайте больное место 2 раза в день. Это очень сильное ранозаживляющее средство. Затягивает язвы и раны едва ли не на глазах. Если в вашей семье возникла подобная проблема, попробуйте полечиться так.

И. Н. Емельянова, Орловская обл.

Лекарство от радикулита из кожуры грецких орехов

АЙБОЛИТ

Подсушенную кожуру от 200 г орешков залейте 1 л водки и, плотно закрыв, поставьте в темное место на месяц. Время от времени встряхивайте. Затем процедите и принимайте настойку натощак по маленькой рюмке (25-30 мл) 2-3 раза в день до еды. Этот рецепт помог многим моим знакомым. Буду рада, если кому-то из читателей он тоже поможет.

О. Ларионова, Алтайский край

На приёме у ревматолога — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

СТОИТ ПОЕСТЬ — БОЛИТ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Заметила, что после того как плотно перекушу и возьмусь за какую-нибудь физическую работу, в грудном отделе позвоночника появляется боль. Что это может быть?

И. Лобачева, Омск

Это жалуются ваши грудные позвонки. При нагрузке переполненный желудок давит на них, что ведет к застою крови в венах и нарушает питание нервов, отходящих от позвоночника. Вот и возникает боль. А решение простое: не переедайте! Не добавляйте проблем вашему позвоночнику.

При артрите смешайте 200 мл сока черной редьки, 150 г меда, 100 мл 40%-ной водки, 1 чайн. ложку соли и втирайте в больные суставы.

ПОЧЕМУ БОЛИТ ПОЗВОНОЧНИК?

У меня часто болит позвоночник, причем в одном и том же месте. Обращался к врачам — безрезультатно. После назначенного ими курса лечения боль возвращается через пару дней. В чем причина моего недуга?

Сергей Николаевич, Казахстан

Прежде всего нужно сделать снимок позвоночника. Если после этого врач не обнаружит никаких функциональных нарушений или грыжи, значит, нужно прислушаться к своему организму. Ведь позвоночник — это зеркало всего организма. Его здоровье зависит от стрессов, питания, нарушения работы внутренних органов. Так, нарушения в работе головного мозга, инфекции ушей, застарелый насморк вызывают боли в шее. Неполадки с легкими, печенью, кишечником дают себя знать болями в грудном отделе позвоночника. Если вас беспокоит поясничный отдел позвоночника, проверьте, в порядке ли аппендикс, половая система. Поэтому вам надо обследовать внутренние органы.

ДИАГНОЗ — АРТРОЗ II СТАДИИ

Мне 62 года. Диагноз — артроз II стадии. Слышала, что в сустав можно сделать укол, и боль исчезнет.

Лариса Николаевна, Туапсе

Внутрисуставным введением лекарства занимаются ревматологи, хирурги, травматологи. Можно пройти курс лечения внутрисуставным введением «Алфлутопа». Если он не поможет, тогда используйте другой препарат, например «Го-Он».

У МАМЫ БОЛЯТ И ОПУХАЮТ КОЛЕНИ

Врач говорит, что у нее отложение солей. Если мама не ходит, суставы ее не беспокоят.

Анжелика, Рязань

Никакие соли в суставах не откладываются. Отложением солей в народе называют артроз. Для облегчения болей можно порекомендовать физиопроцедуры (магнит, лазер, теплолечение), кратковременный прием нестероидных противовоспалительных препаратов («Диклофенак», «Найз») по совету лечащего врача и ограничение нагрузки на пораженные суставы. Пусть ваша мама коленные суставы бинтует эластичным бинтом, но только если у нее нет варикозного расширения вен.

АМПУТИРОВАЛИ ПАЛЬЦЫ ПРАВОЙ НОГИ

Брату 24 года. Ему ампутировали пальцы правой ноги, немного захватили ступню. Сейчас у него не работает голеностопный сустав. Врачи сказали, что он мертвый и, чтобы спасти ногу, есть один выход — ампутация. Можно ли каким-то другим способом спасти ногу, например, протезировать голеностопный сустав?

И. П. Слизнева, Уфа

Неизвестна причина первичной ампутации, состояние кровотока конечности и другие факторы. Эндопротезирование голеностопного сустава не дает хороших результатов.

Д. С. Юдин, ревматолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

● Ученые сделали вывод: снотворные препараты повышают смертность и риск заболеть раком, даже если человек принимает мало таблеток — от 1 до 18 в год. Между тем каждый десятый взрослый россиянин принимает какие-либо лекарства от бессонницы. Так стоит ли рисковать, принимая снотворное?

● Средний рост русского человека — 175 см. За последние 30 лет он увеличился на 5 сантиметров, сообщили российские антропологи. Кстати, 180-сантиметровый рубеж уже перешагнули голландцы. Самые низкорослые — жители Северной Кореи — там средний рост составляет 153 сантиметра.

● Ремни, шапки могут вызвать физическую боль, предупреждают британские ученые. Но опаснее всего плохо сидящие бюстгальтеры: из-за них 60% женщин страдают от болей в спине, шее и даже головных болей. А тугие ремни вызывают онемение или жжение в бедре.

Уроки жизни

Пришлось отказаться от многих радостей жизни, завязать со спиртным и шашлыками

НИКОЛАЙ РАСТОРГУЕВ, солист группы «Любэ».

В 2006 году Николай Расторгуев простыл в горах, катаясь на лыжах, вдруг стал задыхаться. Сбить высокую температуру не могли ни жаропонижающие, ни антибиотики, ни народные средства, которым привык доверять Расторгуев. Пришлось обратиться к врачам. Артисту помогли, но болезнь дала опасные осложнения: потребовалась пересадка почки, и Николай стал ждать трансплантации. Ожидание растянулось на три года...

У людей с диагнозом почечная недостаточность только два варианта существования до операции по пересадке: лежать в больнице под неусыпным наблюдением врачей или жить дома.

Группа «Любэ» выступала только в тех городах, где имелся аппарат «искусственная почка». Перед выступлением артист проходил тяжелейшую процедуру гемодиализа, очистки крови, а во время концерта за кулисами всегда наготове дежурила супруга Наталья с врачами скорой помощи.

Удержать певца от гастролей не сумели ни доктора, ни друзья. Как можно работать в таком состоянии? Он отвечал: «Справлюсь».

Конечно, пришлось отказаться от многих радостей жизни, завязать со спиртным и шашлыками. Лишь спустя три года с момента постановки диагноза из клиники позвонили — появилась донорская почка. В апреле 2009 года Николаю удачно провели операцию, и уже через 2 месяца «Любэ» зажигали на сцене. Сейчас перед нами прежний Николай, полный сил и энергии. Лучший вид отдыха для него — просмотр фильмов лежа на диване, потому что в кинотеатре, как только гасят свет, тут же засыпает. Из домашних дел любимое — пылесосить. Самым вкусным блюдом с детства Николай считает жареную колбасу.

От трофических язв

■ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ МОРКОВЬ, ОТОЖМИТЕ ЧЕРЕЗ МАРЛЮ СОК И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ АППЛИКАЦИЮ НА ЯЗВУ НА 20 МИНУТ. КУРС — 10 ПРОЦЕДУР.

■ МЕДОВАЯ МАЗЬ: СМЕШАЙТЕ 80 Г МЕДА, 20 Г ТОПЛЕНОГО СВИНОГО САЛА И НАКЛАДЫВАЙТЕ НА РАНЫ И ЯЗВЫ.

■ МАЗЬ ОТ ЗАСТАРЕЛЫХ ГНОЙНЫХ РАН, ЯЗВ: ТЩАТЕЛЬНО РАЗОТРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ОВЕЧЬЕГО ЖИРА, 1/2 СТ. ЛОЖКИ СОЛИ, 1 СТ. ЛОЖКУ МЕЛКО НАРЕЗАННОГО ЛУКА И НАКЛАДЫВАЙТЕ НА СУТКИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Развеем сомнения

Перерождается ли язва желудка в рак?

1 Рак желудка «произрастает» из хронического гастрита и язвы.

В этом есть доля истины. В абсолютно здоровом желудке рак практически не возникает. Ему предшествует так называемое предраковое состояние — изменение клеток, выстилающих желудок. Чаще всего такое происходит при длительно существующем воспалительном процессе, а это, как известно, гастриты и язвы. Особенно могут перерождаться гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока, которые трудно поддаются лечению. Стать злокачественной может и долго не заживающая язва. Но опаснее всего полипы желудка. Не все, но некоторые их разновидности. Поэтому, как правило, врачи советуют их удалить, не дожидаясь опасных последствий.

Повышают риск онкологии и некоторые операции на желудке. После частичного удаления этого органа нередко возникает воспаление его оставшейся части — это нужно иметь в виду тем, кто планирует ушить желудок ради снижения веса. За стройность можно заплатить слишком дорогую цену.

Злокачественный процесс не развивается внезапно. От предрака до рака проходит от 10 до 20 лет. Если у вас имеются гастрит, язва и полипы желудка, ежегодно проходите гастроскопию. Этого достаточно, чтобы не упустить время.

2 Вегетарианцы страдают от опухолей желудка реже, чем мясоеды.

Действительно, есть такая закономерность. Любители красного мяса — говядины и баранины — рискуют заболеть раком больше остальных людей. Обычно это люди с I группой крови — у них потребность в животном белке заложена в генах. Рак желудка может провоцировать обилие копченых, жареных, острых, соленых и маринованных блюд. Но диета, богатая свежими фруктами и овощами, уменьшает вероятность болезни.

Любители красного мяса — говядины и баранины — рискуют заболеть раком больше остальных людей. Но диета, богатая свежими фруктами и овощами, уменьшает вероятность болезни.

3 Опухоли желудка передаются по наследству.

Опухоли не могут передаваться от человека к человеку. Но если рак желудка был у кого-то из близких родственников — родителей, братьев, сестер или детей, — то риск столкнуться с этой проблемой возрастает. Правда, незначительно. Другое дело, если такие опухоли есть у многих родственников. В этом случае, скорее всего, речь идет о семейных генетических дефектах. Например, существует редкое заболевание под названием семейный аденоматозный полипоз. Это состояние, при котором на слизистой оболочке всего желудочно-кишечного тракта возникает множество полипов. Оно является врожденным, то есть ребенок с ним появляется на свет. Это не означает, что ему непременно грозит онкология. Но за состоянием желудка нужно наблюдать всю жизнь.

4 Если часто делать рентген и томографию, рано или поздно в организме разовьется рак.

В прошлом веке развитие рака желудка часто связывали с облучением. Считалось, что чем чаще человек делает рентген, тем выше вероятность перерождения клеток. В наши дни излучение, которое влияет на организм при рентгенодиагностике, намного ниже. Однако при компьютерной томографии на человека действует сильная доза излучения, поэтому врачи неохотно назначают ее для рутинной диагностики.

5 В развитии рака желудка повинны инфекции.

Действительно, наличие желудочной бактерии хеликобактер пилори повышает вероятность рака. На сегодняшний день она признана канцерогеном первого разряда. Дело в том, что эти бактерии заселяют внутренний слой желудка и там начинают вырабатывать множество вредных ферментов и токсинов. Как следствие, возникает воспаление, отек, меняется структура слизистой оболочки желудка. Это со временем может привести к гастриту, язве и даже онкологии. Правда, носителями этой бактерии является уже треть населения планеты, а раком заболевают лишь некоторые зараженные. Тем не менее всем людям с заболеваниями желудка врачи рекомендуют обследоваться на наличие хеликобактерий и обязательно подлечиться, если обнаружена инфекция.

Для уничтожения бактерий обязательно используют три препарата — амоксициллин или ампициллин, производные метронидазола и нитрофурана и «Де-нол» (он представляет собой губительную для желудочных бактерий соль лимонной кислоты с висмутом).

С развитием рака желудка стали связывать еще одну инфекцию — вирус Эпштейна-Барра. Он относится к семейству вирусов герпеса. Чаще всего попадает в организм в детстве, иногда заражение протекает в виде простуды. В спящем состоянии этот вирус не опасен, но при ослаблении иммунитета активизируется и вызывает проблемы.

6 При опухоли желудка человек сильно худеет. По этому признаку и можно распознать рак.

Похудением сопровождаются опухоли не только желудка, но и других органов пищеварения. Это вовсе не первый и не главный симптом. Как раз наоборот — внезапное похудение говорит о том, что злокачественный процесс развивается очень активно. А вот опухоль малых размеров чаще всего никак себя на проявляет. Правда, иногда человек начинает отмечать изменение вкусовых пристрастий, например, появляется отвращение к мясу, рыбе. Иногда появляется тяжесть после еды, снижается аппетит. Питание перестает приносить радость. Но особое внимание нужно обратить на появление беспричинной слабости, быстрой утомляемости, снижение трудоспособности, депрессию, потерю интереса ко всему окружающему. И еще подозрительное повышение температуры — до 37-38°С. В анализах крови могут обнаружить признаки анемии — пониженные цифры гемоглобина. Позже появляются и более явные признаки неблагополучия — тошнота, рвота и боли.

Не навреди

Очень узко, очень тесно...

*** Чересчур узкие брюки и джинсы,** которые делают живот визуально более плоским, увеличивают давление на нижнюю часть живота. Это заставляет кислоту из желудка подниматься наверх в пищевод, вызывая изжогу.

*** У мужчин рубашки с чересчур узкими воротниками** увеличивают риск болезней глаз. Давление на яремную вену на шее ведет к повышению внутриглазного давления, а это — одна из основных причин глаукомы. А затрудненный приток крови к мозгу через сонные артерии приводит к головной боли, нарушению зрения и головокружению.

*** Узкие трусы,** особенно из синтетических материалов, которые не пропускают воздух и влагу, могут вызывать у женщин цистит и молочницу, а у мужчин стать причиной бесплодия.

ТЕСНАЯ ОБУВЬ ДЕФОРМИРУЕТ СУСТАВЫ ПАЛЬЦЕВ НОГ И ЧАСТО СОЗДАЕТ ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГРИБКА СТОПЫ.

Пригодится

● **При болях в желудке** со вздутием кишечника 1 ст. ложку корней аира болотного кипятите 10 минут в 1 л воды. Снимите с огня, в горячий отвар добавьте 2 ст. ложки измельченной травы тысячелистника малого, по 1 ст. ложке полыни, зверобоя продырявленного и по 1 чайн. ложке мяты перечной и корней валерианы лекарственной. Всю смесь подержите в нагретой духовке 30 минут. Процедите и принимайте так: утром натощак — 1 стакан, а остальное — за 4 приема в течение дня.

● **От кисты на почке.** На 3-литровую банку теплой кипяченой воды добавьте строго 30 г молотого корня девясила, 2 ст. ложки сахара и 1 ст. ложку дрожжей (можно сухих). Банку закройте и оставьте на 2 дня. После этого пейте по 1/2 стакана 3 раза в день (можно и чаще), хоть до еды, хоть после. Выпейте весь состав, потом сделайте 20 дней перерыв и повторите курс.

● **При пяточной шпоре.** Перед сном замочите шерстяные носки в горячей соленой воде (1 ст. ложка соли на 1 стакан воды), быстро выжмите досуха и наденьте на босые ноги. Мокрые шерстяные носки оберните полиэтиленовым пакетом, а затем наденьте сухие шерстяные носки и ложитесь спать. Делать такую процедуру надо в течение недели.

ДИКЛОЗАН: ТРИ ШАГА К ЗДОРОВЬЮ СУСТАВОВ

Боль в суставах, распирающая, ноющая, острая и не дающая свободно двигаться, мешает вам не только заниматься повседневными делами, но и полностью выбивает из колеи. Тот, кто знаком с проблемами суставов, знает, что такое попытки перетерпеть болевые вспышки и бессонные ночи, выбирая для больного сустава наиболее удобное положение! Что и говорить: остеохондрозы, артриты и артрозы – настоящий бич современного общества после 50 лет.

Дело в том, что ключ к решению проблемы не в обезболивании и временном снятии воспалительного процесса, а в восстановлении хрящевой ткани суставов и укреплении суставного аппарата в целом.

Грамотную помощь суставам способен обеспечить комплекс **ДИКЛОЗАН**. Он состоит исключительно из натуральных компонентов и представлен в виде капсул, крема и геля.

КАПСУЛЫ ДИКЛОЗАН направлены на решение проблемы суставов изнутри. Они способствуют восстановлению и обновлению суставных хрящей, усиливают питание суставов, стимулируют выработку межсуставной смазки, благодаря чему улучшается двигательная функция.

КРЕМ ДИКЛОЗАН воздействует целенаправленно на очаг воспаления. Его уникальное свойство – способность доставлять ценные вещества через самые глубокие ткани прямо в сустав. Такой эффект достигается за счет содержания специального транспортного фермента. Вещество глюкозамин (мощный противовоспалительный компонент, тормозящий разрушение суставных тканей), а также экстракты мартинии душистой, коры белой ивы, таволги и тысячелистника, эфирные масла чайного дерева и розмарина в комплексе помогают суставам восстановить свое нормальное состояние и функции. Активные вещества растительного комплекса попадают прямо в суставной аппарат, регулируя его работу.

ГЕЛЬ ДИКЛОЗАН – это скорая помощь при сильных болях в суставах. Он обладает разогревающим эффектом и способствует оперативному снятию воспаления.

ДИКЛОЗАН – правильный подход к здоровью суставов.

ГРАМОТНУЮ ВСЕСТОРОННЮЮ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ СПОСОБЕН ОБЕСПЕЧИТЬ КОМПЛЕКС ДИКЛОЗАН

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом. СГР RU.77.99.11.003.Е.009326.04.11 от 07.04.2011, RU.60.01.01.001.Е.000044.07.11 от 26.07.2011, RU.60.01.01.001.Е.000028.06.11 от 27.06.2011

РЕКЛАМА № 34830

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Продлеваю жизнь себе и своим зубам

Как-то прочитала в «Айболите», что греки потому так долго живут, что каждый день съедают не менее десяти оливок или маслин. Они полезны для сердца и сосудов, не дают развиваться атеросклерозу. А у меня холестерин повышенный, гингивит начался — полный набор недугов в неполные 60 лет. Решила последовать примеру греков: заменила подсолнечное масло на оливковое, стала в день по 1 ст. ложке выпивать. Надеюсь, это поможет мне подольше пожить. А от плохого запаха изо рта избавилась с помощью того же масла: полоскала им рот несколько раз в день.

М. П. Зиновьева, Архангельская обл.

Привести давление в норму помогает ржаная кашица

У меня часто повышается давление. Пока, к счастью, удается обходиться без таблеток. Спасает меня один народный рецепт, им много лет назад пользовалась еще моя бабушка. Надо 1 ст. ложку ржаной муки заварить 2 ст. ложками крутого кипятка и эту кашицу съесть утром натощак. Если давление поднялось сильно, то после кашицы можно принять слабительное (я обычно использую сенну). Но чаще всего удается привести давление в норму лишь при помощи ржаной кашицы, только принимать ее нужно несколько дней подряд, пока состояние окончательно не стабилизируется.

О. Н. Хромченко, Самарская обл.

Измельчённую крапиву — на шпору

Шпоры мучили меня около 15 лет! Боли были настолько сильными, что приходилось вместо стелек в обувь класть толстый слой поролона. Казалось, перепробованы все средства от шпор. А в прошлом году жена узнала еще один рецепт. Нужно собрать в мае крапиву и пропустить ее через мясорубку, полученную кашицу выложить на лист лопуха и сделать на ночь компресс, закрепив бинтом. Но я и днем ходил с компрессом. Через 14 дней боли уменьшились. Я даже смог впервые за долгие годы поиграть с детьми в футбол!

P. S. Кстати говоря, этот рецепт помогает и при артрите.

И. В. Романовский, Воронежская обл.

Шумит в ушах

Выявить истинную причину этого помогут МРТ головного мозга, аудиограмма, УЗДС (ультразвуковое дуплексное сканирование) сосудов головы и шеи.

* Шум в ушах может вызвать атеросклероз сосудов, который нарушает кровоток в сосудах шеи и головы, а также остеохондроз шейного отдела позвоночника, который также влияет на кровоток в мозге.

* Часто шум бывает при болезнях среднего уха (отосклероз) и поражениях слухового нерва. Шум в сочетании со снижением слуха может быть при нейросенсорной тугоухости.

* Нередко шум в ушах беспокоит при повышении артериального давления или при резком его понижении.

ЛАПША из писем читателей

Сегодня пришла домой без очков, оставила в кабинете медсестры. Кто-нибудь может объяснить, зачем я их сняла, готовясь к уколу в прямо противоположное место?

Маргарита С., Ростов-на-Дону

Сколько летом свадеб! Сам был уже на трех. Вот где можно запастись витаминами и повысить свой иммунитет, особенно к женитьбе.

Анатолий Ю., Курган

Сын после армии никак не может привыкнуть есть медленно. Поэтому ест только все без косточек, чтобы не подавиться.

Ольга Н., Орловская обл.

Я вам пишу втайне от мамы с папой. Постоянно читаю ваши статьи про «этот», также втайне от родителей. Я их стесняюсь, а может, и боюсь. Сейчас вот пишу и оглядываюсь, как бы они не вошли. Нам у взрослых спрашивать неловко.

К., 13 лет, Московская обл.

Я знаю рецепт лекарства, которое при астме заменяет ингалятор

В «Айболите» №1 за 2013 г. прочитал письмо «Я выкурил 16 сигарет из крапивы, и астма отступила». К этому рецепту хочу добавить вот что. При лечении астмы используют ингалятор, а от него сильно страдает печень. И от такой, на первый взгляд, безобидной сигареты может наступить приступ удушья. Я знаю рецепт лекарства, которое заменяет ингалятор. Возьмите 16 свежих куриных яиц (только белых и лучше домашних), хорошо помойте их, положите целыми в эмалированную кастрюлю, залейте молоком, чтобы его уровень был на 5 см выше яиц. Завяжите кастрюлю марлей, неплотно прикройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на 21 день. За это время скорлупа яиц растворится, и из них образуются «мешочки». Через 21 день все перемешайте деревянной палочкой (обязательно!), налейте 1 стакан хорошего коньяка и оставьте еще на сутки при комнатной температуре. Может образоваться плесень, которую надо снимать деревянной ложкой. Через сутки лекарство готово. Поставьте его в холодильник. Ни в коем случае не готовьте средство в стеклянной банке, так как она может лопнуть, когда начнется химическая реакция. Налейте лекарство в небольшую бутылочку и носите с собой. Как только почувствуете приближение приступа, сделайте глоток или два. Это лекарство не только заменяет ингалятор, но и выводит застоявшуюся мокроту из дыхательных путей.

Л. Н. Михайлова, Бугульма, Татарстан

Теперь у меня и намёка нет на лысину

Раз в неделю втираю в корни волос смесь из равных частей водки и касторового масла, чуть подогретую на водяной бане. Держу примерно час, затем смываю детским шампунем. В конце ополаскиваю отваром крапивы: 3 ст. ложки измельченной сухой травы заливаю 1 л кипятка, настаиваю 20 минут и процеживаю. Первый результат стал заметен через месяц, а теперь у меня и намека нет на лысину.

В. Владимировский, Омская обл.

Пригодится

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ВЕК, КОНЪЮНКТИВИТЕ

2 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯЩЕЙ ВОДЫ, ОСТУДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ И ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ НА ГЛАЗА.

■ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

НАГРЕЙТЕ В ДУХОВКЕ ВЫСУШЕННУЮ КОРЗИНКУ ПОДСОЛНУХА (БЕЗ СЕМЯН). ЗАВЕРНИТЕ ЕЕ В ШЕРСТЯНОЙ ПЛАТОК И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ НА 20-30 МИНУТ.

■ ОТ ЛЯМБЛИЙ СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ ПО ВЕСУ КАШИЦУ ИЗ ЧЕСНОКА И ХРЕНА. 50 Г СМЕСИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ВСТРЯХИВАЯ. ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Подмаренник насущи

Народная медицина разных стран использует траву подмаренника для лечения застарелых язв, плохо заживающих ран, фурункулеза, а также при болезнях желудка, почек, водянке.

*** При поносе, болях в желудке**: 1 ст. ложку травы залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по 0,5 стакана отвара 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При воспалительных процессах в почках**: 1 ст. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, подержите на слабом огне 10-15 минут, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1/3 стакана отвара три раза в день за полчаса до еды.

*** При отеках сердечного и почечного происхождения**: 1 ст. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

*** При ревматизме и кожных заболеваниях (в том числе экземе, псориазе, нейродермите)**: 2 чайн. ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана отвара 4 раза в день за 15-20 минут до еды.

*** При частых носовых кровотечениях используйте крепкий настой травы**: 2 ст. ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите, отожмите траву. Полощите нос, втягивая по очереди в каждую ноздрю небольшое количество отвара. Делайте процедуру 2-3 раза в день.

*** При застарелых язвах, плохо заживающих ранах, гнойничках**: разотрите сухие цветы растения в порошок и присыпьте им пораженное место, завяжите бинтом. Меняйте повязку два раза в день.

*** При золотухе, кожных сыпях неинфекционной природы**: 200 г измельченной травы залейте 3 л кипятка, настаивайте 3-4 часа, процедите и вылейте в ванну. Принимайте ванны с температурой воды 36-37°С по 15 минут за 3 часа до сна. Делайте процедуры через день. Курс — 10 ванн.

З. В. Баринова, Самара

Сам себе доктор *На все случаи жизни*

Проволока от подагры

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА» РЕЦЕПТАМИ, КОТОРЫЕ ПРОВЕРИЛ НА СЕБЕ. БУДУ РАД, ЕСЛИ ОНИ ВАМ ПОМОГУТ.

По ночам меня стали мучить подагрические боли на больших пальцах ног. Чтобы снять эту кошмарную боль, использовал растирки, прогревания, компрессы, но ничего не помогало. Приходилось мучительно ждать, пока боль проходила сама. Недавно один знакомый посоветовал очень простой способ: нужно взять тонкую медную проволоку, обмотать ее вокруг пальца, а свободный конец закрепить на ступне. Боль проходит практически сразу. Теперь от подагры спасаюсь только при помощи медной проволоки.

О лечении простатита корнями подсолнуха

Мой приятель долго страдал от этого недуга. К врачам идти не хотел, боялся, что положат на операцию. А народные методы лечения, которые он использовал по совету родных и знакомых, результатов не давали. Я посоветовал ему полечиться отваром корней подсолнуха, рецепт которого нашел в книге одного фитотерапевта. Сказал товарищу: «Если не вылечишь простатит, то хоть почистишь и омолодишь организм. А корней — видимо-невидимо за хутором, кругом — один подсолнечник. Иди да копай!» После месячного приема отвара товарищ избавился от простатита. Мало того, еще избавился от отложения солей в суставах. Сейчас он хвастается, как бегает и нагибается, а раньше из-за больной спины не мог этого делать. Рецепт приготовления отвара корней подсолнуха: 1 стакан дробленых корней 5 минут поварите в 3 л воды и пейте отвар в течение 3 дней по 1 л в день в 5 приемов (по 1 стакану 5 раз в день). Корни не выбрасывайте, а храните в холодильнике (как и сам отвар). Затем снова поварите их в 3 л воды, но уже 10 минут с момента закипания, пейте так же. Следующую порцию отвара готовьте из свежих корней. На месяц лечения понадобится 5-6 стаканов корней.

Рецепт омолаживающей маски

Ею постоянно пользуется моя дальняя родственница, которой сейчас 71 год, но больше 55 лет ей никто не дает. Состав маски: 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка касторового масла, 1 чайн. ложка вазелина, 1-2 капли йода (не больше). Все тщательно перемешайте в баночке. Маску нанесите на лицо на 2 часа, затем смойте теплой водой. Процедуру делайте не чаще 2 раз в неделю. Вы почувствуете результатам: кожа становится мягкой, подтянутой, эластичной, исчезают родимые и старческие пятна, морщины разглаживаются.

Желаю всем читателям всего хорошего и не болейте!

В. П. Кривошеев, х. Изобильный, Ростовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Все женщины села лечатся бузиной

Многие знают бузину черную. Уже много лет все женщины нашего села лечат себя, своих детей и внуков цветами и ягодами этого удивительного растения. Цветы и плоды черной бузины не содержат ядовитых веществ, поэтому их можно использовать и для лечения детей.

Наше большое село расположено так, что со всех сторон его окружают лесопосадки: ели, сосны, березы, осины, дубы, боярышник, шиповник, рябина красная и черноплодная, смородина. В центре села между нашим и соседским дворами когда-то был небольшой пустырь, на котором росло несколько небольших кустарников бузины. Со временем они так разрослись, что теперь этот пустырь превратился в настоящий сад. Многие знают бузину черную. Уже много лет все женщины нашего села лечат себя, своих детей и внуков цветами и ягодами этого удивительного растения. Цветы и плоды черной бузины не содержат ядовитых веществ, поэтому их можно использовать и для лечения детей.

Сырье непросто сохранить: в высушенных ягодах часто заводятся вредители, а сок начинает бродить и быстро скисает.

Цветы (бузина зацветает в июне) заготавливаем и сушим в тени. Они содержат очень много полезных веществ: аскорбиновую, яблочную и уксусную кислоты, дубильные вещества, холин, танины, минеральные соли, алкалоиды. Из цветов мы завариваем чай, который пьем при простуде, ангине, гриппе, воспалениях, хронических бронхитах. Этот чай обладает потогонным, мочегонным, противовоспалительным и дезинфицирующим эффектами. Когда собираем цветы, общаемся друг с другом, рассказываем про свои болезни, делимся рецептами. Так вот, оказывается, что чай из цветов бузины очень хорошо помогает при болезнях печени, почек, мочевого пузыря и даже наружно — в виде примочек при ожогах, кожных заболеваниях, ранах, болезнях суставов и нервов (воспаление лицевого нерва). Чай готовим так: 1 ст. ложку без верха (детям 1 чайн. ложку) заливаем 1 стаканом кипятка, настаиваем 30 минут, принимаем по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно добавить мед.

Сочные ягоды собираем в период полного их созревания: с середины июля по август. Из ягод готовим сок, сушим. Но хочу заметить, что это сырье непросто сохранить: в высушенных ягодах часто заводятся вредители, а сок начинает бродить и быстро скисает. Мы приспособились готовить из бузины сироп и считаем, что он наиболее полезен и удобен в хранении (до 1 года). Готовим его так: срезанные гроздья ягод (с веточками) складываем в банки или небольшие бочонки, пересыпаем сахаром (1:1), утрамбовываем и храним 1-2 месяца в погребе или холодильнике. Затем сливаем сироп, а ягоды отжимаем через соковыжималку, все соединяем, перемешиваем, процеживаем. Храним в плотно закрытых емкостях (желательно в бутылках из-под шампанского) в погребе или холодильнике. К зиме готов целебный сироп, который обладает противоопухолевым, противораковым, кровоочистительным свойствами. Еще это незаменимое средство при простудах, ангине, бронхите, воспалении легких. Благодаря слабительному действию сироп помогает работе кишечника, мягко очищает его. Кроме того, регулирует нервную и укрепляет иммунную систему, улучшает зрение. Обе мои дочки пили сироп из бузины и вылечили миомы. А некоторые женщины нашего села избавились от мастопатии, узлового зоба, водянки, воспаления лимфоузлов, заболеваний крови (в сочетании с другими травами: сабельником, болиголовом, красной щеткой).

Этот сироп очень помогает ослабленным больным, прошедшим облучение и химиотерапию, так как повышает гемоглобин. В период болезни наш чудо-сироп улучшает настроение. Ведь его необычный, чуть с кислинкой и винной ноткой сладкий вкус приносит столько удовольствия!

Для профилактики и с лечебной целью сироп надо принимать по 1 десертной ложке (детям по 1 чайн. ложке) 3 раза в день после еды. Курс лечения — месяц, потом надо сделать 2 недели перерыв и при необходимости можно повторить курс. Этот сироп противопоказан больным сахарным диабетом, а вот ягоды полезны. Их можно заморозить и делать из них настой: 2-3 ст. ложки ягод залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь и пейте в течение дня по 1/2 стакана, а ягоды съедайте.

В нашем селе существует поверье, что бузина черная обладает магической силой: может омолодить человека, продлить жизнь и сделать ее лучше. А еще бузина спасает от злых духов. Зажгите сухую веточку бузины так, чтобы она едва тлела, и окурите ею дом (квартиру). Когда догорит до половины, затушите, дунув на нее, бросьте под ноги и скажите: «Запираю свой дом от злых духов, сил и враждебных тварей своей силой!» Палочку спрячьте под порогом или за косяком входной двери, как оберег.

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

От хронических запоров

* 2,5 чайн. ложки сухих ягод черной бузины (они продаются в аптеке) залейте 3/4 стакана остуженной кипяченой воды и настаивайте 12 часов (я обычно оставляю на ночь). Затем процедите и принимайте в теплом виде 1 раз в день по 3/4 стакана. Чтобы почувствовать эффект, пейте не менее 5 дней. Каждый день придется готовить новый настой, но результат порадует.

* 1 ст. ложку плодов тмина и измельченной кожуры апельсина смешайте с 3 ст. ложками коры крушины. 1 чайн. ложку полученной смеси залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте не менее 6 часов. Отожмите и принимайте настой по 100 мл утром и вечером до еды. Злоупотреблять этим средством нельзя, потому что оно сильно слабит. Принимайте не более 5-7 дней, а затем лишь по необходимости.

Л. В. Гардеева, Новокузнецк

Мазь помогает при полиартрите, подагре, ревматизме

Хочу посоветовать больным полиартритом и ревматизмом воспользоваться рецептом целебного настоя. Проверил его чудодейственные силы на себе, мне помогает всегда, когда болят суставы. Каждой весной собираю почки тополя. Для приготовления лекарства использую свежие и сушу впрок, чтобы были под рукой в любое время, когда обостряются болезни. 1 ст. ложку измельченных почек тополя заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю. Принимаю по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. А для наружного применения советую приготовить мазь из почек тополя. Готовлю ее так: сухие почки растираю в порошок, 1 ст. ложку смешиваю с 5 ст. ложками растопленного несоленого сливочного масла и втираю мазь в больные суставы. Укутываю чем-нибудь теплым, чтобы целебные вещества проникли в кожу. Мазь надо втирать осторожно. Она помогает при полиартрите, подагре, ревматизме.

И. Н. Игнатенко, Новосибирск

Более 15 лет назад мне удалили одну почку

В первое время чувствовал себя неполноценным человеком, придерживался строгой диеты, от многого отказался и всего боялся. Но потом взял себя в руки и решил сделать все, чтобы единственная почка была здоровой. Я готовлю отвар из крапивы, который улучшает работу почек. 1 чайн. ложку сушеных листьев крапивы (или небольшой пучок свежих верхушек растения, чтобы получилось примерно 1/3 стакана измельченной зелени) заливаю 1 стаканом воды, накрываю крышкой и держу на водяной бане 15 минут. Затем процеживаю и принимаю по 1/3 стакана с ложкой меда за 15-20 минут до еды. Принимаю курсами по 10-12 дней несколько раз в год, и чувствую себя хорошо.

И. Н. Скороходов, Московская обл.

Пригодится

■ **ПРИ АРТРИТЕ, ПОДАГРЕ, ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ, ОСТЕОХОНДРОЗЕ** 2 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ БРУСНИКИ ЗАЛЕЙТЕ В КАСТРЮЛЕ 0,5 Л КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 10-15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА-ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ОТ ПОДАГРЫ, РЕВМАТИЗМА И РАДИКУЛИТА** 25 Г СУХОЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОРЫ БАРБАРИСА (ИЛИ ТАКОЕ ЖЕ КОЛИЧЕСТВО ЕГО КОРНЯ) ЗАЛЕЙТЕ 100 МЛ СПИРТА, НАСТАИВАЙТЕ 10-12 ДНЕЙ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ВСТРЯХИВАЯ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 30 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

МигСтресс – для быстрого снятия стресса

Специалисты со всего мира отмечают: недооценивать опасность стресса — губительно для здоровья! Стресс, как «червяк», подтачивает организм изнутри, изнашивает его, лишает сил. В результате: тревожность переходит в паранойю, раздражительность — в агрессивность, защитные силы организма снижаются, развиваются хронические заболевания... и жизнь человека буквально «летит под откос». Вот почему так важно устранять признаки стресса как можно быстрее, не давать им развиваться и проявлять себя.

Для быстрого снятия стресса попробуйте таблетки для рассасывания **МигСтресс, они оказывают мгновенное действие и удобны в любой ситуации — их не требуется запивать водой.**

МигСтресс **впервые** объединил в себе компоненты, обладающие проверенным антистрессовым действием: пассифлора, глицин, мелисса и мята. Соединенные в одной таблетке, эти **составляющие проявляют мгновенную антистрессовую активность,** усиливая действие друг друга.

Форма выпуска — таблетки для рассасывания — обеспечивает максимальную скорость всасывания активных веществ, поэтому и **эффект достигается мгновенно.** Важно, что при этом МигСтресс не вызывает сонливости, привыкания и не снижает концентрацию внимания.

Таблетки для рассасывания не надо запивать водой, поэтому МигСтресс можно принимать где угодно: на работе, во время совещания, за рулем, в общественном транспорте и т.д. Окружающие даже не заметят, что вы нервничаете — признаки стресса исчезнут, никак себя не проявив.

Пусть тревога и раздражительность останутся в прошлом — МигСтресс надежно защитит Вашу нервную систему от потрясений и ненужных переживаний.

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 248-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; аптечная сеть «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «АСНА» (495) 22-33-4-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» (812) 703-45-30, аптечная сеть «Радуга» (812) 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» (812) 603-00-00, аптечная сеть «Родник Здоровья» (812) 301-09-29; **Барнаул** 62-55-55, 8-800-350-25-50 (звонок бесплатный); **Владивосток** 404-404; 240-44-04, 220-222, 251-89-11; **Волгоград** 383-398, 931-787,422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 252-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-050, 537-466; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04,255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88, **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11, 336-08-25; **Саратов** 738-288, 27-81-15, 59-46-08, 47-14-17, 96-30-81; **Смоленск** 384-944; **Ставрополь** 57-05-44, 77-03-22, 39-01-06; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № RU.77.99.11.003.E.002586.02.12. БАД. Не является лекарством. О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом. Реклама.

РЕКЛАМА № 13835

Кукурузные рыльца и мука

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ.

*** При высоком давлении** залейте 50 г кукурузных рыльцев 1 л воды. Кипятите 10 минут, пейте по 2-3 чашки в день.

* Положите на дно стакана 1 ст. ложку кукурузной муки, залейте доверху горячей водой и оставьте на ночь. Утром натощак выпейте только воду (гущу не размешивайте).

*** При желчнокаменной болезни** приготовьте настой: 1 ст. ложку кукурузных рыльцев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, желательно в горячей духовке. Остудите и пейте по 1/3 стакана настоя в течение 4-5 дней.

*** При заболеваниях почек, мочевыводящих путей и печени** залейте 3 ст. ложки сухих рыльцев кукурузы 1 стаканом крутого кипятка и кипятите в течение 30 минут, охладите, отожмите и доведите объем до первоначального. Принимайте отвар по 1/4 стакана перед едой.

* Возьмите 100 г кукурузных зерен и 20 штук плодов шиповника, залейте 3 стаканами воды. Варите на малом огне в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедите, пейте в течение дня вместо воды.

*** При цистите и частых позывах к мочеиспусканию** пейте чай из кукурузных рыльцев или веточек вишни (черешни). По вкусу можно добавить мед. Пейте несколько раз в день.

*** При кровоизлиянии в глаз, глаукоме** заварите 15 г сухих измельченных рыльцев кукурузы 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте 3-4 раза в день по 1-3 ст. ложки настоя.

*** При малокровии** залейте 1 ст. ложку свежих кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите, принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

*** При ожирении** залейте 1 ст. ложку сухих измельченных кукурузных рыльцев 1 стаканом холодной воды, доведите до кипения, варите на слабом огне в плотно закрытой посуде в течение 30 минут, охладите, процедите. Принимайте по 3 ст. ложки каждые 3 часа.

*** При отеках** залейте 10 г кукурузных рыльцев 1/2 стакана крутого кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Размешайте в настое 2 чайн. ложки меда, охладите. Принимайте по 1-3 ст. ложки через каждые 2-4 часа в течение 5 дней.

*** При подагре, ревматоидном артрите** залейте 1 чайн. ложку рыльцев кукурузы 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут на медленном огне. Пейте каждый день по 2-3 стакана отвара в день в течение двух месяцев. Больное место перевяжите красной тряпочкой или ниткой, которую снимете, когда пройдет боль.

*** При почечной недостаточности** залейте 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне 20 минут, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 2 ст. ложки через каждые 3 часа. Во время лечения ограничивайте себя в соли и жидкости.

*** При ревматизме** залейте 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом воды, кипятите на слабом огне 10 минут. Выпивайте за день 2-3 стакана такого отвара. Курс лечения — 8 недель.

*** При сахарном диабете** истолките в порошок 1 ст. ложку кукурузных рыльцев, залейте 1 л крутого кипятка, настаивайте до охлаждения. Выпейте весь настой в течение дня вместо воды.

* Залейте 100 г непросеянной кукурузной муки 1 л воды и варите в закрытой посуде на слабом огне в течение 1 часа. Снимите с огня, добавьте 2 ст. ложки вишневого или малинового сиропа, 3 ст. ложки ядер грецких орехов, 1 ст. ложку порошка листьев шелковицы. Съедайте по 100 г смеси 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения — 10 дней. Одновременно принимайте отвары, рекомендуемые при лечении сахарного диабета.

P. S. Противопоказано использовать для лечения кукурузные рыльца при истощении организма, повышенной свертываемости крови и пониженном аппетите.

Вы просили рассказать

Люцерна для здоровья

У меня в огороде растет люцерна. Прочитала в «Айболите», что из нее делают квас для консервирования овощей и фруктов. Хочу узнать рецепт. И еще, напишите, от каких болезней и как лечиться люцерной?

Таисия Михайловна Безъязыкова, с. Новая Жизнь, Казахстан

В народной медицине эту траву используют при заболеваниях кишечника, желудка, щитовидной железы, для улучшения обмена веществ. Она усиливает лактацию, понижает уровень холестерина, снижает сахар, повышает уровень гемоглобина.

В лекарственных целях используется надземная часть люцерны, которую срезают во время цветения и сушат на свежем воздухе под навесами, раскладывая тонким слоем.

*** При нарушении функций поджелудочной и щитовидной железы** 2 чайн. ложки измельченной травы залейте 200 мл кипятка, оставьте на 30 минут, выпейте в течение дня.

*** Для повышения жизненного тонуса** 1 ст. ложку сухой травы залейте 0,5 л водки и поставьте в темное место. Настаивайте при комнатной температуре 14 дней. Принимайте по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** Как общеукрепляющее средство** 1 ст. ложку сухой травы залейте 1/2 стакана водки, настаивайте 2 недели в теплом месте. Принимайте по 10 капель за полчаса до еды.

*** При кольпите** 1 ст. ложку люцерны залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут, процедите, используйте для спринцевания.

*** При нервных расстройствах** 2 ст. ложки измельченной травы залейте 500 мл воды, кипятите на слабом огне 5 минут. Настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** Для обветренной кожи** 1 чайн. ложку измельченной травы залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте 30 минут. Процедите и обрабатывайте лицо, шею.

*** При климаксе** 2 ст. ложки сухой травы залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

От редакции. Рецепт кваса из люцерны для консервирования мы не нашли. Предлагаем вам травяной квас, который хорошо освежает, особенно в жару, успокаивает, полезен для организма и точно не навредит!

Травяной квас. В 3-литровую банку заложите 20 г сушеных яблок, 150 г сахара, мелко нарезанный лимон, свежие листья шелковицы, траву люцерны, листья мелиссы. Залейте водой, перемешайте, накройте марлей и поставьте в темное место. Через 3 дня квас будет готов.

Пригодится

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТИТА. СМЕШАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ КОРНЯ ЛОПУХА, 1 СТ. ЛОЖКУ ПОЧЕК ТОПОЛЯ ЧЕРНОГО, 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ ШАЛФЕЯ. 2 СТ. ЛОЖКИ СБОРА ЗАЛЕЙТЕ В ТЕРМОСЕ 500 МЛ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 10 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Щитовидку я лечила всё лето. Узлов не стало

Несколько лет назад врачи обнаружили у меня на щитовидной железе большие узлы и сказали, что их надо удалять. От операции я категорически отказалась, решила лечиться сама. Дождалась весны, отыскала в окрестностях иву (вычитала в какой-то брошюре, что она помогает), нарвала молодых листьев, набила ими 4-литровую кастрюлю — столько и требуется, чтобы получилось нужное количество лекарства. Залила холодной водой, поставила на слабый огонь, уваривала до тех пор, пока на дне кастрюли не осталось немного жидкости темно-коричневого цвета, по густоте напоминающей сметану. Наносить это снадобье надо на область щитовидной железы 1 раз в сутки. Я делала на ночь, а утром мазь старалась не смывать. Лечилась все лето. Потом прошла УЗИ — узлов не обнаружили.

О. В. Лыкова, Тульская обл.

Сам себе доктор — *Как лечить лимфаденит*

Отбейте капустный лист и приложите к больному месту

ЛИМФАДЕНИТ — ЭТО ВОСПАЛЕНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ, СОПРОВОЖДАЮЩЕЕСЯ ИХ УВЕЛИЧЕНИЕМ. ОН ВОЗНИКАЕТ ПОСЛЕ РАЗЛИЧНЫХ БАКТЕРИАЛЬНЫХ ИЛИ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ.

Лимфаденит проявляется болезненностью и увеличением лимфоузла, головной болью, слабостью, недомоганием, повышением температуры тела. При нагноении появляются сильные боли, кожа над лимфоузлами становится красной, узлы сливаются между собой. При гнойном лимфадените ухудшается общее состояние: температура тела сильно повышается, появляются озноб, сердцебиение, головные боли и слабость.

Увеличение одного лимфоузла, не сопровождающееся болью, повышением температуры тела, прогрессирующим ростом лимфоузла, не является признаком заболевания, а говорит о том, что этот лимфоузел работает активнее других. Такое увеличение часто возникает на фоне или после перенесенных инфекций. Увеличение нескольких лимфоузлов указывает на наличие заболевания. Разумеется, надо обязательно обратиться к врачу.

Рецепты народной медицины

* Смешайте 3 части травы полыни и корня солодки, по 2 части травы душицы, медуницы, зверобоя, спорыша, корня валерианы и корня аира, 1 часть травы чабреца и льнянки, 6 частей листьев березы, 4 части листьев малины. 2 ст. ложки измельченной в кофемолке или пропущенной через мясорубку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе, утром процедите и принимайте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день.

* Смешайте 1 часть травы полыни, семян укропа, по 3 части травы спорыша, травы клевера, листьев подорожника, 2 части корня валерианы и одуванчика, 4 части корня солодки. 2 ст. ложки измельченного сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе, утром процедите и принимайте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день.

* Смешайте в равных пропорциях цветки календулы, лаванды, бузины, листья смородины, траву полыни. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе ночь, утром процедите и принимайте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день.

* Отбейте капустный лист, прикладывайте к больному месту на 30 минут 4 раза в день. Сделайте йодную сетку на коже над увеличенным лимфоузлом.

* 1 луковицу в шелухе испеките в духовке, затем шелуху снимите и разомните луковицу. Смешайте с 1 ст. ложкой аптечного дегтя до образования однородной массы. Нанесите кашицу на ткань и приложите к воспаленным местам.

* Принимайте настой: 1 кг отростков пихты и 1 кг корней малины разотрите в порошок. Перемешайте в эмалированной посуде. Сверху насыпьте 1 кг сахара, затем слой из 500 г меда, все это залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение суток, а затем 8 часов держите на кипящей водяной бане. Настаивайте 48 часов. Процедите через марлю и употребляйте по 1 чайн. ложке 4 раза в день перед едой.

ЕСЛИ МУЖ ПРИХОДИТ ИЗ МАГАЗИНА С ХЛЕБОМ И БУТЫЛКОЙ ВОДКИ, ЗНАЧИТ, В МАГАЗИНЕ НЕ БЫЛО СДАЧИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Какой красивый яд растёт в цветнике!

Малыш прижимает к себе букет дельфиниума, девочка плетет венок из лютиков...Тысячи людей получают отравления ядовитыми растениями, некоторые заканчиваются трагически. Возможно, такие цветочки растут в вашем дворе? Чтобы этого не случилось...

САЖАЙТЕ красивые, но ядовитые цветочки в недоступных для малышей местах. Особенно опасны аконит, дельфиниум, молочай, дурман (датура), княжик, морозник, цикута, волчье лыко, болиголов и безвременник. Их яды впитываются даже через кожу.

* Пропалывая клумбы с этими цветами, надевайте перчатки и защитную маску! Если коснулись их руками, тщательно вымойте руки после работы, иначе рискуете получить не только отравление, но и ожоги. Контактный дерматит и даже аллергический шок развиваются от соприкосновения с крапивницей, борщевиком, молочаем, болиголовом, волчьим лыком, рутой, горчицей, туей. Опасны некоторые виды примулы, зверобоя и модный среди дачников бешеный огурец.

* Не пропалывайте сорняки возле ядовитых трав в жаркую погоду и не обрывайте в жару увядшие листья с этих растений — можно отравиться, вдыхая запахи. Ядовитые фитоксины выделяют багульник, ясенец, рододендрон, дурман, табак, белладонна, чемерица, все виды лютиков, эфедра. Если вы хотите сделать сок из ядовитого растения, например из чистотела, защитите дыхательные пути плотной медицинской ватно-марлевой маской.

Если на даче отдыхает малыш, лучше избавиться от ядовитых цветов.

* Помните, что в сыром виде даже вполне обычные лекарственные травы могут содержать токсины, если их долго вымачивать. При этом снижается или повышается давление, замедляется или учащается пульс. Даже сушеные череда и календула могут быть опасны. Поэтому лекарственные травы нельзя сушить в помещениях, где вы живете, работаете, отдыхаете или спите.

* Сушить травы лучше в плоских переносных коробках из бумаги. В этом случае всегда есть возможность проветрить помещение, убрав такую сушилку.

* В аптечке всегда должно быть противоядие, например активированный уголь, «Полифан», «Фильтрум» или универсальное противоядие «ТУМ», состоящее из активированного угля и жженой магнезии. При острых отравлениях надо 2 ст. ложки угольного порошка развести в 1 л слегка теплой кипяченой воды и выпить. Ребенку до 3 лет таблетку угля разводят в 100 мл кипяченой воды.

Если ребенок отравился ягодами ландыша, чемерицы, волчьего лыка или паслена и яд попал в желудок, до приезда врача необходимо срочно вызвать рвоту и промыть желудок крепким чаем, активированным углем, растворенным в воде. Не забудьте сорвать веточку или ягодки и передать их доктору.

* Некоторые растения настолько ядовиты, что контакт с ними заканчивается резким падением артериального давления. Поэтому, выращивая на участке, например, багульник, будьте осторожны. Если человек все же отравился, вдыхая запах этого растения, до приезда врача поддержите артериальное давление хотя бы крепким кофе или чаем.

* Известны случаи, когда настойку ядовитого растения, приготовленную бабушкой для втирания в суставы, кто-то из близких ошибочно принял за бальзам. Чтобы этого не случилось в вашей семье, обязательно подписывайте все настойки: приклейте на бутылку с жидкостью кусочек пластыря и подпишите шариковой ручкой: «Яд! Наружно!» После чего флакон нужно плотно укупорить и хранить в недоступном месте.

* Узнайте как можно больше о цветах и травах, которые растут в вашем доме, в огороде или на клумбе. О ядовитых расскажите родным и объясните им, что нельзя растирать листики этих растений, нюхать и пробовать на вкус, а также ставить в вазу. В вашем доме не должно быть букетов из лилий, рододендрона, черемухи, магнолии, туберозы, люпина, маков и других цветов с сильным запахом. Надышавшись ими, можно потерять сознание. Если отдыхаете на даче со старым больным человеком или малышом, лучше вообще избавиться от ядовитых цветов, даже если они украшают участок.

САМАЯ ВКУСНАЯ КАРТОШКА — ЭТО КОГДА ТЫ ЕШЬ ЕЕ РУКАМИ СО СКОВОРОДКИ, ПОКА НИКТО НЕ ВИДИТ.

О пользе жимолости

● **При водянке.** Залейте 1 ст. ложку измельченной коры жимолости стаканом воды, кипятите на слабом огне 10-15 минут и процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки перед едой. Этим отваром также полощите полость рта и горла при заболеваниях верхних дыхательных путей.

● **От поносов.** Залейте 2-3 ст. ложки измельченных листьев жимолости стаканом кипятка и настаивайте 3 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Настой также подходит для наружного применения при заболеваниях кожи и глаз.

● **При кожных заболеваниях.** Срежьте несколько недлинных молодых веточек жимолости, уложите в таз и залейте таким количеством кипятка, чтобы вода покрыла ветки. Настаивайте 40 минут и вылейте в горячую ванну. Такая ванна полезна также при ревматизме.

Из почты «Айболита»

Давление снимает подорожник

Мучаюсь с давлением уже давно. Врачи много лекарств разных выписывают, но они такие дорогие. Вот и приходится использовать то, что под ногами растет. Деревенские люди знают: от всех болезней в лесу и в огороде лекарство найдется, и от давления нашлось. Чтобы понизить его, нужно 4 ст. ложки измельченных листьев подорожника залить 1 стаканом водки, настаивать 2 недели в темном месте, процедить и принимать по 30 капель 3 раза в день. Давление как рукой снимает. Можете не поверить, но я пользуюсь этим средством уже лет десять, и не нужны никакие таблетки.

И. Н. Шапошникова, Н. Новгород

Шрам зажил, но стал как-то тянуть...

После кесарева сечения шрам на животе зажил через месяц, но стал как-то тянуть. Врач успокоил, мол, рубец созревает, и посоветовал потерпеть. Но я не могла спать. Подруга посоветовала приготовить настой сбора трав. Стала я делать примочки с этим настоем, и тянущее чувство исчезло. Вот этот рецепт. Нужно смешать по 1 части крапивы, цветков календулы и ромашки аптечной, листьев подорожника, спорыша, тысячелистника, зверобоя и сушеницы и истолочь в ступке (я измельчила в кофемолке). Пересыпать в плотно закрывающуюся банку и хранить в темном месте. Заваривать 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка, настаивать в течение часа. Смачивать в настое марлю, прикладывать к зажившему рубцу, если он беспокоит, и держать как компресс 1 час. Делать так 2 раза в день.

И. Завьялова, Хабаровск

Целитель коровяк

*** При бронхите, бронхиальной астме, пневмонии, коклюше** 2 ст. ложки свежих цветков залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте, укутав, 4 часа, процедите. Добавьте меда по вкусу и пейте по 0,5 стакана отвара в теплом виде 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При гастритах, колитах, диспепсии, заболеваниях селезенки и печени** 1 ст. ложку свежих цветков залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите и принимайте по 0,5 стакана настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

*** При нервном возбуждении, бессоннице, стрессовых состояниях** 1 ст. ложку свежих цветков заварите 1 стаканом кипятка в заварочном чайнике и пейте по 1 стакану на ночь как чай, добавляя по вкусу мед.

*** При экземе, нейродермите, псориазе, красном плоском лишае, диатезе, витилиго** используйте коровяк для ванн: 5 ст. ложек цветов залейте 1 л кипятка, настаивайте час, процедите и вылейте в ванну. Принимайте процедуры через день на ночь. Курс лечения — 12-14 ванн, перерыв — месяц, после чего повторите курс.

*** При преждевременном выпадении волос и себорее** 2 ст. ложки свежих цветов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и ополаскивайте голову после мытья 1-2 раза в неделю.

*** При ангине** 1 ст. ложку смеси измельченных листьев и цветов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите и полощите горло 4-6 раз в день.

*** При геморрое (с зудом в области заднего прохода)** 4 ст. ложки измельченных свежих листьев залейте 1 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите и используйте для сидячих ванн. Делайте процедуры через день на ночь по 15-20 минут. Курс лечения — 10-12 ванн.

ЖЕЛАЮЩИМ ПОХУДЕТЬ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МНОГИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Высылаем корень мороздника кавказского (ожирение, гипертония, заболевания щитовидной железы,сах.диабет,миома, фиброма, мастопатия и др. опухоли, полипы, артроз,артрит,экзема,псориаз и т.д.)

по цене 1000 руб. за 100 г (на курс 6 месяцев),

инструкция и мерная ложка прилагаются.

353200, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Береговая, 87, Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна.

тел. 8-918-344-11-81 ИП Давыдова Елена Викторовна. ОГРН 306233017500062

РЕКЛАМА И ТЕЗТЕР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Проверено на себе — *Рекомендуем*

Бабушкины рецепты

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Моя мама долгое время мучилась от воспаления мочевого пузыря. Она от боли даже теряла сознание. Соседка, узнав о ее недуге, посоветовала полечиться молочаем. Маме потребовался всего один месяц, и она полностью забыла о своих проблемах. Хочу поделиться рецептом. Соберите надземную часть молочая до цветения, 2 ст. ложки измельченной травы залейте 1,5 стакана воды, кипятите 5-10 минут. Остудите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

М. В. Беркут, Новосибирск

ЭКЗЕМУ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ

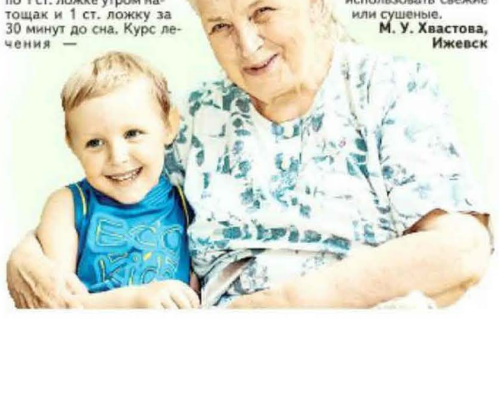
У моей дочки есть подруга Оля, она родилась с нейродермитом — зуд, нарывы, язвы. Обострения периодически повторялись. Нейродермит перешел в дерматит, а затем — в экзему. Родители лечили девочку в больнице, возили в санатории — все безрезультатно. Однажды в поезде руки девочки увидела женщина и посоветовала приготовить отвар коры тополя (или осины): 2 ст. ложки сухого измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 минут, немного остудить и делать ванночки по 10 минут. Руки не вытирать, пусть сами высохнут. Затем 1 ст. ложку медвежьего жира смешать с 1 таблеткой стрептоцида и смазать руки. Процедуру надо делать 2-3 раза в день. Прошло уже 6 лет, и девушка забыла о прежних муках.

В. П. Шолохова, Ухта

ПИЖМА И ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Мой муж, как и многие, не прочь пропустить стаканчик с друзьями в выходные и по праздникам. В итоге стала болеть печень. Одна травница посоветовала полечить ее при помощи такого рецепта: надо смешать по 2 стакана цветков тысячелистника и пижмы (без палочек и листьев), залить 2 л воды, настаивать сутки. Затем довести до кипения, но не кипятить. Через 4 часа повторить: нагреть, довести до кипения, снова настоять, процедить. Добавить 4 ст. ложки меда и на каждый литр отвара 1 стакан сахара, кипятить 5 минут. Сироп хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке утром натощак и 1 ст. ложку за 30 минут до сна. Курс лечения — 3 недели, затем неделя перерыва и повторить. Мужу стало легче, да и выпивать стал реже.

Н. В. Малютина, Череповец



ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА ОТ ГИПЕРТОНИИ

Хочу поделиться рецептом от гипертонии, проверенным на себе. Черная смородина скоро начнет украшать сады и палисадники у многих. 2 ст. ложки ягод черной смородины залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте 10 минут на слабом огне, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день. Скоро заметите, что давление перестанет скакать. Ягоды для лечения можно использовать свежие или сушеные.

М. У. Хвастова, Ижевск

Для вас, мусью

И нет проблем с потенцией

* Измельчите в кофемолке семена дыни и принимайте по 1 чайн. ложке этого порошка 3-4 раза в день.

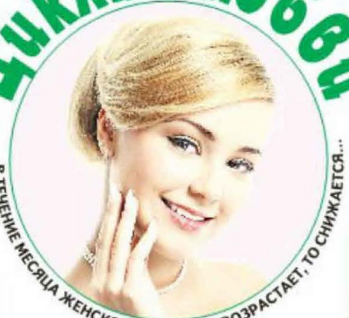
* Разотрите семена лука с медом (1:1) и ешьте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

* 5 ст. ложек семян чернобыльника (полынь обыкновенная) залейте 0,5 л водки. Настаивайте 3 недели в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Процедите, отожмите сырье и пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 10 минут до еды.

* 1 ст. ложку семян клевера лугового залейте 1 стаканом красного вина, выдержите на водяной бане 30 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* Сухие семена кардамона разотрите в порошок и по 1 чайн. ложке добавляйте в пищу, кофе, чай.

Циклы любви



В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА ЖЕНСКОЕ ЛИБИДО ТО ВОЗРАСТАЕТ, ТО СНИЖАЕТСЯ...

ДЕНЬ 1-7: ну вот, начинается!

Очень метко эти дни прозвали критическими. Живот ноет, поясницу ломит, настроение меняется каждые полчаса: плакса легко превращается в мегеру. Супругу стоит проявлять максимум такта и нежности: не приставать с глупостями и не перечить. Некоторые и в эти дни готовы заниматься любовью. Почему бы и нет? Только используйте презерватив. Подцепить инфекцию сейчас очень легко!

ДЕНЬ 8-16: вот оно, счастье!

Благодаря усиленной выработке эстрогена (гормона женственности) вы выглядите сногсшибательно! Глаза горят, кожа светится. Вы жаждете флиртовать, соблазнять, наслаждаться в постели. Но не забудьте: бурный секс в эти дни может привести к зачатию. Если пока не планируете заводить наследника, предохраняйтесь.

ДЕНЬ 14: прямо в цель!

Примерно на 14-й день цикла созревшая яйцеклетка готова поближе «познакомиться» с симпатичным сперматозоидом. Если оплодотворение произойдет, вы узнаете об этом первая, но только чуть позже... У многих женщин либидо достигает пика. Явные признаки овуляции — выделения из влагалища, боли внизу живота, легкое повышение температуры.

ДЕНЬ 17-23: обними меня!

Комфортный период. Вы расслабляетесь и успокаиваетесь. В эти дни женщина способна предаваться долгим нежным ласкам, часами болтать в постели о милых пустячках и... испытывает бешеный аппетит — наедается впрок. К концу периода уровень чудо-гормона снижается, и настроение портится.

ДЕНЬ 24-28: опять завелась...

Последние дни цикла нередко становятся испытанием для нервной системы — не только вашей, но и любимого мужчины. Изменения гормонального фона приводят к тому, что вы раздражаетесь по пустякам, из рук все валится. Вместо желания заняться сексом появляется страсть к шоколадным конфетам.

В. М. Разумовская, врач-гинеколог

Ёшкин кот!

МЫТЬСЯ ЧАЩЕ ДВУХ РАЗ В НЕДЕЛЮ ВРЕДНО

Даже летом не стоит принимать душ чаще двух-трех раз в неделю. Кстати, не рекомендуется также ежедневно мыть голову. Дело в том, что при частом мытье кожа пересушивается, разрушается природная смазка, защищающая кожу головы от грибков и бактерий. Причем жидкие моющие средства хуже смываются с кожи. Доктора советуют принимать душ лишь дважды в неделю, ежедневно выполнять только гигиенические процедуры. И ушные раковины протирать полотенцем, а не пользоваться ушными палочками.

ОБЫЧНАЯ ЖЕНСКАЯ СУМОЧКА ГРЯЗНЕЕ ТУАЛЕТА!

С точки зрения инфекционистов, женские сумки грязнее туалетов. В каждой пятой сумочке содержится такое количество бактерий, что это представляет опасность для здоровья. Самым «грязным» предметом женских сумочек назвали тюбик с кремом для рук. Он засижен бактериями сильнее, чем стульчак для унитаза. Чуть лучше обстоит дело с губной помадой и тушью. Самыми опасными признаны кожаные сумки — их текстура удобна для размножения и роста бактерий.

ОБРЕЗАНИЕ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Обрезание изменяет состав бактериальной флоры на головке полового члена, практически убивая вредные бактерии, тем самым на 50-60% снижая риск заражения инфекциями, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ. Такой вывод сделали американские исследователи. Такая операция также снижает риск инфицирования вирусом папилломы человека и генитальным герпесом. Установлено, что через год после обрезания у лишившихся крайней плоти мужчин резко снижается количество вредных бактерий и увеличивается число полезных.

На приёме у гинеколога — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

НАСТРОЕНИЕ ВСЁ ВРЕМЯ МЕНЯЕТСЯ

Я легко переношу приливы крови, но мне не нравится, что настроение все время меняется. Стала раздражительной. Что происходит?

Ольга Н., Липецкая обл.

Когда изменяется гормональный уровень, женщины обычно становятся раздражительными и эмоционально уязвимыми, у них резко меняется настроение.

ХОТИМ РЕБЁНКА, НО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Мне 25 лет, мужу 27. Очень хотим ребенка, но пока ничего не получается. Гинеколог говорит, что все замечательно. Что еще может быть причиной наших неудач?

И. Прошина, Краснодарский край

Если у вас цикл нормальный, значит, яичники работают нормально, овуляция происходит, гормональных нарушений нет. Другие причины бесплодия в этой ситуации — непроходимость маточных труб, мужское бесплодие (сдавал ли муж спермограмму?) и редкая индивидуальная иммунологическая несовместимость вас и мужа (исключить это можно, проведя специальный анализ содержимого половых путей сразу после полового акта). Вообще-то о бесплодии говорят лишь при отсутствии беременности после года половой жизни без предохранения. Так что пока думать о причине неудач рано.

ПОСЛЕ ОРГАЗМА ТЯНЕТ ВНИЗУ ЖИВОТА

После оргазма иногда тянет внизу живота, как перед месячными. Через полчаса все проходит. С чем это связано?

Ирина, Петропавловск-Камчатский

Это следствие «неполного» (закрепощенного) оргазма, после которого и расслабление неполное.

БОЛЕЙ НЕТ, ТЕМПЕРАТУРА В НОРМЕ

Мне 19 лет. Я родила 6 недель назад дочку весом 4 кг. Все время после родов наблюдаются кровянистые выделения, которые то прекращаются, то вновь усиливаются и становятся красными. Сейчас вновь усилились, как при месячных. Болей нет, температура в норме. Что это может быть?

Ирина Е., Ростовская обл.

Скорее всего, у вас вялотекущее послеродовое осложнение, что нельзя считать нормальным, и требуется соответствующее лечение. Возможно, это связано с воспалительным процессом или с остатками плаценты в матке. В любом случае, вам необходимо в самое ближайшее время обратиться для осмотра и консультации к гинекологу. Возможно, потребуются дополнительные исследования.

При первых признаках молочницы 1 ст. ложку ромашки и 2 ст. ложки календулы залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь, процедите и спринцуйтесь 2 раза в день.

ПРОШЛО ПОЛГОДА, А МЕНСТРУАЦИИ НЕТ

Я слышала, что после родов, если не кормить грудью, месячные нормализуются через 1-2 месяца. Но прошло уже полгода, а менструации у меня нет. Что делать?

И. Громова, Ярославская обл.

Месячные могут начаться при грудном вскармливании, а могут и отсутствовать в течение года после его прекращения. Возможно, у вас возник гормональный дисбаланс. Сделайте УЗИ специальным вагинальным датчиком, сдайте анализ крови на гормоны.

СТРАДАЮ ОТ ПОСТОЯННЫХ ПРИЛИВОВ

Три года назад мне удалили молочную железу — был рак I стадии. Еще мне удалили придатки, так как рак был гормонозависимый. Теперь я страдаю от постоянных приливов, ночью почти не сплю. Как можно облегчить состояние?

М. Смирнова, Свердловская обл.

Прежде всего откажитесь от кофе, крепкого горячего чая, острых приправ, алкогольных напитков. Понаблюдайте, какие из употребляемых вами продуктов способствуют появлению или усилению приливов, и исключите на время из своего рациона. Старайтесь больше гулять на свежем воздухе, а также поддерживайте прохладную температуру в помещении, где вы находитесь. Желательно, чтобы одежда состояла из нескольких слоев, чтобы можно было снять верхние при приливе. Избегайте прикрывающих шею воротников, синтетической или шерстяной одежды, отдавайте предпочтение одежде из хлопка. При приближении прилива выпейте что-нибудь холодное или подержите во рту кусочек льда — это уменьшит интенсивность и продолжительность прилива. Постельное белье и одежда для сна должны быть хлопчатобумажными. Перед сном обязательно принимайте прохладный душ.

НЕ СОКРАЩАЕТСЯ МАТКА

После родов на 5-е сутки не сокращается матка. Роды были нормальные и без кесарева сечения. Делали процедуры (прикладывали диски, горячее спринцевание, уколы), но ничего не помогает. Что надо делать в этом случае? Чем это опасно?

И. Остроухова, Рязанская обл.

Как правило, чаще всего назначают сокращающие матку средства. Однако лечение подобных осложнений в первую очередь зависит от причин, которые привели к их возникновению. Причины могут быть разные. Опасность заключается в возможности развития воспалительного процесса сначала в матке, а потом, может быть, и за ее пределами.

О. А. Зарубина, гинеколог, врач высшей категории

ЕСЛИ МУЖЧИНА РАЗБРОСАЛ ПО КОМНАТЕ НОСКИ, РАЗЛЕЙТЕ ПО КУХНЕ БОРЩ.

■ ОТВАРНАЯ СКУМБРИЯ ИЛИ КАМБАЛА, РАКИ И КРЕВЕТКИ УСИЛИВАЮТ ПОТЕНЦИЮ У ПОЖИЛЫХ МУЖЧИН.

■ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ЛУКА (РЕПЧАТЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ, ШАЛОТ, БАТУН) ВОССТАНАВЛИВАЮТ ГОРМОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ В ОРГАНИЗМЕ МУЖЧИНЫ И СОДЕРЖАТ ВЕЩЕСТВА, УСИЛИВАЮЩИЕ ПОТЕНЦИЮ. ПОЭТОМУ МУЖЧИНАМ НУЖНО ВО ВСЕ САЛАТЫ ДОБАВЛЯТЬ СВЕЖИЙ ЛУК.

Хороший рецепт от миомы матки

Надо взять 1 кг свежих лапок пихты или лиственницы, 0,5 кг корней лесной малины, 1 кг сахара и 0,5 кг меда. Растения мелко порубить, уложить слоями в эмалированную кастрюлю: лапки пихты, сахар, корни малины, мед. Настаивать 2 суток, затем кипятить на водяной бане 8 часов, снять и настаивать еще сутки. Затем слить, отжать сырье — должно получиться более 5 л сиропа темно-вишневого цвета. Принимать надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 10-15 дней, затем месяц перерыв. Такого количества лекарства хватает на 2 курса, дольше принимать не надо и обязательно делать перерывы. Мне этой порции хватило для избавления от миомы.

И. Н. Егорова, Волгоградская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Цистит — штука неприятная

В РЕЙТИНГЕ ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ЦИСТИТ (ВОСПАЛЕНИЕ СТЕНОК МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ) ПРОЧНО УДЕРЖИВАЕТ ЛИДЕРСТВО.

Опасные инфекции

Мужчины болеют циститом очень редко. Все дело в анатомии: у женщин мочеиспускательный канал короткий и широкий, близко расположенный к зонам повышенной опасности — влагалищу и прямой кишке. А это значит, что повышается риск занести инфекцию. Существует прямая связь между циститом и молочницей, кольпитом, инфекциями, передающимися половым путем. Нередко цистит становится спутником аднексита — воспаления придатков матки, эндометрита. Спровоцировать болезнь может даже не смененная вовремя гигиеническая прокладка или тампон. И, конечно, неправильная гигиена. По возможности надо подмываться после дефекации, так как туалетная бумага не может удалить все микробы. А вот переохлаждение, вопреки распространенному мнению, не самая главная причина цистита. Хотя, конечно, это фактор риска. Любое переохлаждение снижает защитные силы организма, и, если иммунитет ослаблен, инфекция переходит в наступление. Вот почему так важно внимательно относиться к себе, особенно в критические дни, когда защитные силы организма ослаблены.

Не дожидаясь осложнений

Классическая картина острого цистита — это пять ярких симптомов:

* частые позывы к мочеиспусканию;
* резкая боль при попытке сходить в туалет по-маленькому;
* выделение небольшого количества мочи;
* мутный цвет и резкий неприятный запах мочи;
* боли внизу живота.

Во время лечения цистита надо как можно больше пить жидкости: 2,5-3 л в день, чтобы промыть мочевой пузырь и быстрее удалить из него продукты воспаления.

Если болезнь уже вступила в свои права, самое главное — не заниматься самолечением. Многие относятся к циститу как к насморку: неделю полечился — и все в порядке. Цистит и правда замирает на время, а потом следует новое обострение. Недолеченный цистит легко переходит в хронический, иногда дает осложнения, самое частое из которых — пиелонефрит, когда инфекция попадает в почечные лоханки и начинается их воспаление.

При пиелонефрите, в отличие от цистита, сначала появляется слабая боль в пояснице, на которую женщина часто не обращает внимания. К врачу обычно обращается, когда замечает, что температура постоянно повышена — 37-37,5°С, появляются слабость, озноб. Поэтому очень важно знать, был ли цистит вылечен до конца: для этого после лечения надо сдать общий анализ крови и мочи. Если лейкоцитов и эритроцитов в моче обнаружено чуть больше нормы, важно сдать анализ по Нечипоренко. Если и после этого анализа у врача остаются подозрения, что воспалительный процесс затронул почечные лоханки, назначат анализ по Земницкому.

Не только таблетки

При остром цистите врач обычно назначает антибиотики, чтобы ликвидировать воспалительный процесс. Выбор препарата зависит от тяжести заболевания. Чтобы снять боль, используют анальгетики и спазмолитики. В первые дни болезни нужно соблюдать постельный режим. Улучшает самочувствие и согревание: можно положить на живот свернутый в несколько слоев шерстяной платок или зажать между ног пластиковую бутылку, наполненную горячей водой.

Во время лечения цистита надо как можно больше пить жидкости: 2,5-3 л в день, чтобы промыть мочевой пузырь и быстрее удалить из него продукты воспаления. Рекомендуются и слабощелочные минеральные воды. Их надо пить 3 раза в день за час до еды. Налив воду в стакан, дайте ей постоять, чтобы вышли пузырьки газа, а потом подогрейте, чтобы вода была чуть теплой. Полезен при цистите морс из клюквы и особенно из брусники. Свежевыжатые соки надо обязательно разводить пополам с водой, чтобы они не раздражали мочевой пузырь. И, конечно, придется посидеть на диете: ничего острого, копченого, никаких солений, под запретом соусы — кетчуп, майонез, горчица и хрен.

А. Ю. Доронин, уролог, врач I категории

Ёшкин кот!

Юбка улучшит качество спермы?..

Ученые советуют мужчинам носить юбку.

Если мужчина хочет улучшить качество спермы, он должен носить юбку, желательно без нижнего белья. Это новые рекомендации ученых. Они утверждают, что у мужчин, которые носят юбку, качество спермы намного лучше, чем у мужчин, половые органы которых находятся в тепле, будучи спрятанными в узкие брюки и трусы. Исследование очень ценно, потому что за последние десятилетия качество спермы у мужчин во всем мире стабильно ухудшается.

Для вас, мадам

Если вы обнаружили у себя хотя бы один или несколько из этих признаков, немедленно запишитесь к врачу!

* Форма груди изменилась: кожа в каких-то местах выступила или втянулась.
* Появились горошины, узелки или уплотнения. Они могут быть болезненными, а их консистенция и размер не изменяются на протяжении менструального цикла.
* При поднятии рук вверх на коже груди появляются ямочки.
* Форма соска изменилась, при нажатии из него выделяется кровянистая или желтая жидкость.

Застал болезнь на начальной стадии

Когда у меня появились первые признаки простатита, я не на шутку встревожился. Хорошо, что вовремя спохватился — и застал болезнь на начальной стадии. А еще благодарен врачу, который, помимо лекарств, посоветовал попробовать народный способ лечения. Для приготовления лекарства надо тщательно смешать 1 желток сырого куриного яйца, 1 ст. ложку меда и сок одного лимона и принимать утром и вечером в течение месяца. После такого лечения анализы дали хороший результат.

И. Прохоров, Пермский край

От кист на яичнике делала солевой компресс

У меня было множество маленьких кист на правом яичнике и одна большая на левом, но я смогла избавиться от них за полторы недели. Расскажу как. На ночь делала солевой компресс: в растворе соли 1:10 смачивала льняное полотенце, отжимала и прикладывала на область левого яичника. Также на ночь вводила во влагалище тампоны с мазью Вишневского. При повторном обследовании кист не обнаружилось.

И. Прошкина, Н. Новгород

Как я вылечила фиброму матки

Надо взять 1 ст. ложку сухого чистотела, заварить 1 стаканом кипятка, несколько секунд кипятить, затем 40 минут настаивать и процедить. В 1 стакан воды добавить 1 ст. ложку отвара и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 10 дней, затем сделать 10 дней перерыв и повторить курс. Так надо пройти 3 курса. Одновременно я спринцевалась чистотелом. 1 ст. ложку отвара, о котором рассказывала выше, растворяла в стакане теплой кипяченой воды и спринцевалась 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.

И. Н. Щавелева, Хабаровский край

Семь стаканов от кистозно-фиброзной мастопатии

Знаю об этой болезни не понаслышке — сама переболела. Мне помог рецепт, который когда-то вычитала в одном журнале. Называется этот лечебный состав «7 стаканов». Для его приготовления понадобится по 200 г сока лимона, сока свеклы, сока моркови, сока черной редьки, меда, кагора, 100 г чеснока. Свеклу, морковь, редьку, лимоны пропустила через соковыжималку вместе с кожурой. Чеснок измельчила, залила кипяченой водой до 200 г, дала немного настояться и вылила в общую смесь вместе с чесноком. Хорошо взболтала и поставила в холодильник. Принимала по 30 мл 2 раза в день на голодный желудок. По опыту знаю, что после приема лучше 5 минут полежать. Состав пила месяц, затем сделала на месяц перерыв и вновь пропила месяц. Курс лечения полгода, т. е. пропить надо 4-5 банок состава. Советовала этот рецепт многим знакомым — результат всегда положительный. Теперь я пью это лекарство один месяц в году для профилактики.

Ольга Р., Липецкая обл.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение детей и взрослых
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОСТАНЬТЕСЬ «ЯГОДКОЙ» ВО ВРЕМЯ МЕНОПАУЗЫ!

Всем известна поговорка «40 лет – бабий век, 45 – баба ягодка опять». Мы часто употребляем ее, совершенно не задумываясь, что речь-то идет о… менопаузе. Да-да! Просто наступала она когда-то ближе к 40 годам, а не после 50. Но если раньше, судя по поговорке, годы менопаузы напрочь «вычеркивались» из периода женской привлекательности, то сегодня вы можете оставаться «ягодкой» и во время климакса. А поможет вам в этом инновационное негормональное средство **БОНИСАН**!

БОНИСАН может прекрасно заменять гормональную терапию при менопаузе. Благодаря оригинальному составу (в который входит экстракт соевых бобов Solgen 10) **БОНИСАН** регулирует количество эстрогена. Если начать курсовой прием препарата **БОНИСАН** с 40 лет, он предотвратит наступление раннего климакса и сделает его течение легким. Если вам уже за 50 и менопауза наступила, тоже ничего не потеряно! **БОНИСАН** поможет при приливах, головных болях, потливости, бессоннице, перепадах настроения.

Хотите продлить молодость? Опять на помощь придет **БОНИСАН**! Ведь в нем содержатся изофлавоны, способствующие сохранению коллагена, эластичные свойства которого увлажняют кожу и разглаживают морщины.

А если к приему капсул вы добавите крем-гель **БОНИСАН** для интимного применения, то это благоприятно повлияет и на сексуальную сферу. Крем-гель содержит естественные фитоэстрогены, способствующие нормализации влагалищного эпителия и повышению его сопротивляемости воспалительным процессам. Дополните хорошее самочувствие яркой интимной жизнью!

БОНИСАН: легкая менопауза, цветущий вид!

Спрашивайте в аптеках города!

БОНИСАН ОТОДВИНЕТ НАСТУПЛЕНИЕ МЕНОПАУЗЫ, ОБЛЕГЧИТ ЕЕ ТЕЧЕНИЕ И ПРОДЛИТ ВАШУ МОЛОДОСТЬ

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.009323.04.11 от 01.04.2011

Не навреди

Как купать ребёнка-аллергика

Причинами покраснения, шелушения, прыщиков на нежной коже могут стать наследственная предрасположенность, неправильное питание кормящей мамы, несвоевременно введенный прикорм. В ваших силах поправить ситуацию.

Одна из самых распространенных ошибок неопытных родителей — перестараться. Например, мамы считают, что вода в ванночке должна быть не теплой, а горячей, чтобы кроха как следует распарился. На самом деле горячая вода дает дополнительную нагрузку на сердце, ухудшает работу всех внутренних органов и усугубляет раздражение и воспаление кожи. Купание пойдет на пользу, если температура воды не будет превышать 37,5°С (для карапуза до года) и 29°С (для малыша после 12 месяцев). Длительность купания — не более 10 минут. Чтобы не ошибиться в расчетах времени, заведите будильник. Только не с резким звуком, иначе ребенок испугается. Температуру воды протестируйте локтем или термометром.

Любые средства ребенку-аллергику нужно выбирать тщательно. Обращайте внимание на срок годности пены для купания, присыпки, крема. Смотрите, чтобы они соответствовали возрасту и на упаковке была маркировка «гипоаллергенно». А открыв средство, убедитесь, что оно без цвета и запаха. Значит, красителей, ароматизаторов и вредных компонентов в нем минимум. Даже после покупки «идеальной» косметики стоит перестраховаться. Для этого намыльте запястье ребенка средством, оставьте на 2-3 минуты, затем смойте. Реакции нет? Значит, оно подходит.

Не пользуйтесь разными кремами, пенками и шампунями одновременно. Иначе, если возникнут проблемы, не сможете понять, что именно спровоцировало реакцию. Кстати, никто не отменял старые проверенные, натуральные средства. Крахмал отлично впитывает влагу и подойдет в качестве присыпки, пастеризованное оливковое масло увлажняет кожу. Они не хуже любых косметических средств.

6 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

1. Ванночку тщательно вымойте пищевой содой. Насыпьте ее на мочалку, протрите середину и края ванны, затем ополосните горячей водой несколько раз.
2. Пока у ребенка не затянется пупок, его лучше купать в кипяченой воде. Пупочная ранка уже зажила? Если вы не уверены в качестве воды из-под крана, пусть хотя бы отстоится.
3. Раньше в качестве дезинфицирующего средства рекомендовали добавлять в воду марганцовку. Сегодня мнение врачей изменилось. Лучше использовать отвар череды и других трав, они не подпустят к коже злостные бактерии. Залейте 50 г ромашки, череды или шалфея 1/2 л кипятка и дайте настояться 3 часа. Влейте отвар в ванну, перемешайте.
4. Не стоит тереть малыша губкой, пусть даже очень мягкой. Раздраженной коже это не нравится.
5. Карапузу нравится плескаться с уточкой, рыбкой, лягушкой? Но некачественные игрушки иногда могут стать причиной аллергии, как и те, которые вообще не предназначены для купания. Зато хорошие резиновые зверушки (обязательно с пометкой: «Для детей до трех лет») порадуют маленького пловца и не принесут ему вреда.
6. При высыпаниях не рекомендуется посещать бассейн. Пусть пока малыш плещется в домашней ванне.

Ю. Ф. Звягинцева, педиатр, врач I категории

■ МАЛЫШАМ ДО ГОДА НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ МЕД. В НЕМ СОДЕРЖАТСЯ СПОРЫ БАКТЕРИЙ КЛОСТРИДИЙ — ВОЗБУДИТЕЛИ, КОТОРЫЕ СПОСОБНЫ РАЗМНОЖАТЬСЯ В КИШЕЧНИКЕ И ВЫРАБАТЫВАТЬ ЯД.

■ ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕД, ЕСЛИ НАГРЕЕТЕ БЛЮДО С НИМ ДО ТЕМПЕРАТУРЫ ВЫШЕ 100°С, НО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТЕРЯЮТСЯ ЕЩЕ ДО 40°С.

■ МЕД МОЖНО ДАВАТЬ РЕБЕНКУ НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ. ЕСЛИ У МАЛЫША НЕТ НА НЕГО АЛЛЕРГИИ.

Ёшкин кот!

СЫНОК — СТРАШНЫЙ ЛЕНТЯЙ

Оставили готовиться к экзаменам на даче наедине с распухшим от продуктов холодильником. Попала на дачу через две недели, застала жуткую картину. Сынок с Гуфиком, это наш пес, ели из одной миски! «Я все равно готовить не умею, а сухой корм по вкусу те же чипсы!» — обрадовал меня своим открытием сынок. Как он дальше жить будет? Женить его, что ли...

Ангелина Львовна, Тамбовская обл.

Я ВЫЙДУ ЗА ТОГО, КОГО ПОЛЮБЛЮ

Я хочу в будущем иметь любящего мужа, квартиру, жить в достатке. Моя же мама меня неправильно воспитывает. Она кое-как тянет от получки до получки и, убедившись в своем горьком опыте, не желает мне того же. Она предлагает мне выйти замуж по расчету. Иначе говоря, чтобы у «желанного» была и квартира, и машина, и деньги. Но я выйду за того, кого полюблю.

Ира, Сыктывкар

Опасная инфекция *Будь начеку!*

Прививка против паротита

ПРИ СВИНКЕ (ПАРОТИТЕ) ВОСПАЛЯЮТСЯ ПОДЧЕЛЮСТНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ, ОНИ ПРОЩУПЫВАЮТСЯ И ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬ, КОЖА НАД ПРИПУХЛОСТЬЮ НЕСКОЛЬКО НАТЯНУТА И БЛЕСТИТ.

Дети, ослабленные гриппом, ангинами и другими инфекциями, не застрахованы от тяжелого течения заболевания, которое опасно осложнениями, особенно в старшем возрасте. В частности, у подростков свинка может дать воспаление половых желез. У мальчиков воспаление яичек (орхит) всегда сопровождается высокой температурой и болью в мошонке. Сами яички увеличиваются в объеме. Такое осложнение паротита нельзя пропустить — это может привести к простатиту в более взрослом возрасте. А вот у девочек поражение половых желез, как правило, проходит незамеченным. Они могут лишь жаловаться на боль внизу живота, которую обычно со свинкой не связывают. Зато потом нарушается менструальный цикл, в период полового созревания возможны маститы, в будущем может наступить бесплодие.

Лучше всего, конечно, сделать прививку против паротита. Она снижает опасность заболевания в 2-3 раза. Если ребенок все же заболел, забудьте о всяком самолечении. Немедленно вызывайте врача и строго выполняйте его назначения. Независимо от тяжести заболевания ребенку нужен полный покой, уложите его в постель. Первые 9 дней он не должен выходить из дома. Если температура тела больного не превышает 38°, не снижайте ее, лихорадка — естественная реакция организма, препятствующая размножению вирусов. Но при температуре выше 38,5° надо принимать жаропонижающие средства, назначенные врачом. Полезно обильное питье: минеральная вода типа боржоми, молоко с содой, жидкое и полужидкое калорийное питание небольшими порциями 6-8 раз в сутки. Пусть это будут кисломолочные и растительные продукты — творог, сметана, кефир, овощи и фрукты. Можно есть также черный хлеб, рис, картофель, каши. Для уменьшения болезненных ощущений растирайте воспаленные участки тела теплой водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды) или водкой в той же пропорции. Если нет температуры, делайте согревающие спиртовые повязки, компрессы с мазью Вишневского, прикладывайте грелки, смазывайте кожу в области пораженной железы ментоловым или камфорным маслом. Помогайте ребенку тщательно чистить зубы и полоскать полость рта бледно-розовым раствором марганцовки, фурацилина (1 чайн. ложка на стакан воды). А можно приготовить настой липы или шалфея: 1,5 ст. ложки мелко нарезанных цветков или травы заварите в одном стакане кипятка, настаивайте в течение 20 минут, процедите. Принимайте по 0,5 стакана 2-3 раза в день. Еще один способ (для больших детей) — прогревание травяным паром. Возьмите по 2 ст. ложки листьев шалфея, цветков бузины и липового цвета и по 2 чайн. ложки мяты перечной и семян укропа. Измельчите, смешайте и заварите 10 стаканами кипятка. Оставьте на очень медленном огне. Над этой кипящей заваркой ребенок пусть дышит в течение 15-30 минут, после чего надо закутать горло и уши теплым шерстяным платком и уложить в постель.

Лучше сделать прививку против паротита. Она снижает опасность заболевания в 2-3 раза. Если ребенок все же заболел, немедленно вызывайте врача.

З. Н. Кисленко, детский инфекционист, врач I категории

Мамино молоко — лучшая еда *Авторитеты дают советы*

Кормим грудью после кесарева

При кесаревом сечении цепочка появления ребенка на свет, придуманная природой, прерывается. Женский организм не сразу это понимает, мамочке придется набраться терпения.

ЕСЛИ операцию проводят, когда родовая деятельность уже началась, лактация налаживается быстрее — молоко появляется на 3-4-е сутки, как и после естественных родов. Если же операция была плановой, то мамочке придется набраться терпения и немного подождать, пока гормоны «сориентируются» и образуются первые капельки молока. Это может произойти на 5-9-е сутки после того, как начнете прикладывать малыша к груди.

Мамино молоко — лучшая еда для крохи. А ребенку, который родился с помощью кесарева сечения, оно особенно полезно. Малыш появился на свет быстро и не прошел весь путь, предусмотренный природой. Значит, не смог как следует подготовиться к новой жизни. Кроме того, ребенок может быть немного вялым и сонным из-за лекарств, которые вам вводили. Ему надо набраться сил, и лучше всего это получится у маминой груди. Но не ждите, что малыш сразу же начнет сосать и первое кормление будет стопроцентно успешным. Сейчас ему надо просто взять грудь и побыть вместе с мамой. Кормление важно не только для малыша, но и для вас. Благодаря тому, что ребенок будет сосать грудь, матка начнет быстрее возвращаться к прежним размерам, и вам не придется вводить препараты, которые обычно назначают после кесарева сечения.

МАЛЫШ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЯДОМ

На другой день после операции вас переведут из реанимации в обычную палату. Малыш будет рядом с вами. Кормите его по требованию — так вы наладите лактацию. В первые дни будет выделяться только молозиво, но крохе достаточно и нескольких капель, чтобы насытиться. Не расстраивайтесь, если малыш будет отдельно от вас — так появится возможность отдохнуть и быстрее восстановиться и подготовиться к кормлению. Медсестра будет приносить ребенка через каждые 3 часа. Примерно за 40 минут до ее прихода выпейте несладкий горячий чай или компот из сухофруктов.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

* Перед кормлением разверните кроху — от прикосновения его нежной кожи к вашей молока станет больше.
* Когда малыш обедает, поглаживайте его по направлению от головы к ножкам — эти ощущения ему полезны.
* Кроха пока не может быть с вами? При первой возможности начните прикладывать его к груди, а пока относите ему свое молоко. Не сцеживайте до последней капли. Наполняйте бутылочку ценной жидкостью через каждые 2,5-3 часа. Лучше давать молоко с ложечки или бутылочки, напоминающей по форме мамину грудь. Когда будете дома, откажитесь от бутылочки.
* После операции малыша удобнее кормить лежа на боку или сидя на стуле.
* Прикладывайте малыша к груди почаще, и молока будет много.
* После каждого кормления или сцеживания проверяйте грудь, чтобы в ней не было уплотнений размером больше горошины.

Н. Ф. Зыбина, педиатр, врач высшей категории

Стихи наших читателей

КОЛЫБЕЛЬНАЯ

Разгоню на небе тучки,
Пущу солнышко в окно,
Возьму Лизоньку на ручки
И спою ей заодно.
Спою песенку простую
Про ромашки за окном,
Про игрушки, погремушки,
Их у Лизы полон дом.
Зайчик солнечный запрыгал,
Хочет с Лизой поиграть,
И она его ручонкой
Норовит быстрей поймать.
Воробей сел на окошко
И пустился в разговор,
Почирикал нам немножко
И слетел в соседский двор.
Лиза сладостно зевнула,
Пришло время подремать,
И кроватка, и подушка
Шепчут: «Лиза, пора спать!»
Нежно песня зазвучала,
Спи, малышка, засыпай,
Я кроватку покачаю,
Баю-баюшки, бай-бай.

Анатолий Филимонов, Морозовск, Ростовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

У подростков нет «правильного» давления

Диапазон колебаний нормы широк — от 90 до 139 мм рт. ст. для верхнего и от 55 до 85 — для нижнего давления. Как бороться с повышенным давлением у детей и подростков?

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ?

Выделяют три типа гипертонии: стабильная, периодическая и так называемая «гипертония белого халата». Последний вариант возникает у эмоциональных детей, которые боятся врачей. При осмотре они сильно нервничают, и показатели на тонометре нередко оказываются завышенными. Когда давление измеряют в спокойной обстановке, оно нормальное. Чтобы лишний раз не тревожить ребенка, измеряйте давление дома в течение дня и записывайте результаты.

На состоянии ребенка сказывается плохая атмосфера в семье. Когда родители не ладят между собой, дети начинают переживать из-за каждой ссоры.

У подростков в отличие от взрослых нет одного «правильного» давления. Норма варьируется в зависимости от пола, возраста, роста. Колебания могут быть от 90 до 139 миллиметров ртутного столба для систолического (верхнего) давления и от 55 до 85 — для диастолического (нижнего). Так, для мальчика 14 лет ростом 160 сантиметров вполне допустимо верхнее давление 120 миллиметров ртутного столба. А вот значение 123 миллиметра может указывать на возможную проблему. Поэтому диагноз артериальная гипертония должен ставить только врач после тщательного обследования.

ГИПЕРТОНИЯ ПЕРВИЧНАЯ И ВТОРИЧНАЯ

Последняя может быть из-за нарушения работы почек, изменений сосудов, сбоев в центральной нервной системе. Наиболее грозными причинами артериальной гипертонии являются проблемы с эндокринной системой, а также врожденные пороки сердца. Такой вариант чаще встречается у детей до 12 лет, но может обнаружиться и у подростков. Когда удается справиться с основной болезнью, давление может само нормализоваться. Если после тщательного обследования исключены все неполадки в организме, которые могли бы привести к гипертонии, то речь идет о первичной форме гипертонии.

НАСТОЯЩАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ?

С помощью здорового образа жизни. Правильно питаться должна вся семья, особенно если у кого-то из близких имеется лишний вес. Нужно отказаться от привычки переедать, досаливать пищу, а также есть сладкое. Предпочтение надо отдавать фруктам, овощам, не забывать о растительном масле. Для растущего организма нужны белки: рыба, мясо птицы, нежирная говядина. Важно правильно организовать распорядок дня ребенка. Он должен вовремя ложиться и вставать, днем не сидеть за компьютером и телевизором, больше гулять на свежем воздухе и заниматься спортом. Не всякий спорт подойдет при гипертонии. Девушкам лучше всего выбрать аэробику, танцы, плавание, а юношам — беговые лыжи, катание на велосипеде, роликах, футбол, волейбол. Главное, чтобы подростку нравилось то, чем он занимается.

Очень часто причиной повышения артериального давления является стресс. Что делать в этом случае? При сильных нервных переживаниях врач может выписать легкие успокоительные препараты на основе трав или растительные сборы из шалфея, боярышника, пустырника, валерианы, зверобоя, багульника. Подойдут настои листьев эвкалипта, шлемника, сушеницы болотной. Очень полезен контрастный душ, водные процедуры.

ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ЗАШКАЛИВАЕТ...

Как обстоит дело с тяжелой формой гипертонии? Важно вовремя заметить первые признаки неприятностей. На повышение давления первыми реагируют глаза, почки и сердце: они рискуют серьезно пострадать от артериальной гипертонии. Поэтому важно не только регулярно измерять давление, но и осматривать глазное дно, проверять состояние сердечно-сосудистой и мочевыводящей систем. Вначале врач посоветует ребенку изменить образ жизни, но если повышенное давление сохраняется, назначит препараты, которые его снизят. В отличие от взрослых ребенку обычно прописывают только одно лекарство и для начала используют его в небольшой дозе, чтобы избежать нежелательных эффектов. При этом предпочтение отдается препаратам длительного действия — они контролируют артериальное давление в течение 24 часов и их достаточно принимать один раз в день. Минимальный курс — три месяца.

ЕСЛИ ПОСЛЕ ТЩАТЕЛЬНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ИСКЛЮЧЕНЫ ВСЕ НЕПОЛАДКИ В ОРГАНИЗМЕ, КОТОРЫЕ МОГЛИ БЫ ПРИВЕСТИ К АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ, ТО РЕЧЬ ИДЕТ О ПЕРВИЧНОЙ ФОРМЕ ГИПЕРТОНИИ.

КАКИМ ДЕТЯМ УГРОЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

В группу риска попадают подростки с плохой наследственностью. Если в семье уже есть гипертоник, этот недуг может появиться и у ребенка. Провоцируют молодую гипертонию слишком быстрый рост ребенка, избыточный вес, особенно ожирение. Подростковые стрессы — еще одна серьезная причина появления артериальной гипертонии в молодом возрасте. Чаще всего дети страдают, если родители не ладят между собой. Дети переживают из-за каждой ссоры. Не стоит также излишне перегружать их учебой. Ребенок должен каждый год проходить полную диспансеризацию.

И. Н. Новикова,
педиатр,
врач высшей категории

Пусть папа будет рядом

Сразу после рождения малыша папе лучше взять хотя бы недолгий отпуск.

В присутствии мужа женщина чувствует себя надежнее и защищеннее. В первые 40 дней всей семье надо привыкать к малышу. Дела никогда не кончатся, могут и подождать, а вот первые недели после родов — действительно золотое и неповторимое время. Младенец, который видит рядом с собой двоих родителей, начинает привыкать к обоим и строить с каждым свои отношения. И папе совсем не обязательно ждать, когда малыш подрастет, чтобы начать общаться с ним. Замечено: дети, отцы которых активно участвуют в их каждодневной жизни, держат их на руках и проводят с ними много времени, лучше развиваются и чувствуют себя в жизни более уверенно.

На приёме у психолога

Ах, я дикий? Ну так получайте все!

Моей Лизе нельзя ничего дать в руки! Она может совочком стукнуть малыша в песочнице, причем не важно, сколько ему лет. Что делать?

Е. Н. Зотова,
Пермский край

Агрессия — это, как правило, защитная реакция.

* На детской площадке иногда собирается больше десятка малышей. При таком обилии лиц ребенок может испытывать чувство незащищенности. И неважно, что рядом стоят его папа с мамой.

* Если ваш малыш запросто может кого-то стукнуть или толкнуть, то лучше не отвлекаться на разговоры взрослых, а следить за крохой.

* Делать постоянно замечания ни в коем случае не надо, дети плохо переносят родительский «колпак». Ваша задача — ненавязчиво контролировать ситуацию, чтобы не случилось неприятности. Ребенок, совершив неблаговидный поступок, неизбежно почувствует всеобщее неодобрение, но это может привести к тому, что он начнет играть роль «плохиша»: ах, я дикий?! Ну так получайте все! Если ваше чадо ведет себя именно так, приходите на площадку, когда там мало детей. Пусть ребенок научится строить общение с кем-то одним. Подружите свою дочку или сына с одним-двумя малышами двора. С ним он привыкнет и, возможно, умерит свою агрессию. Но и здесь следите за настроением ребенка. В любой момент будьте готовы увести его домой либо в другое место.

* Даже если ваш маленький «разбойник» редко бывает таковым, будьте начеку! Малыши тоже ссорятся, у них тоже может резко измениться настроение, они могут устать от эмоций, а уж про действие погоды на нежную детскую психику ребенка и говорить нечего!

■ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ ПРАВО РАЗБУДИТЬ МУЖА В ТРИ ЧАСА НОЧИ, ЧТОБЫ СПРОСИТЬ, ЛЮБИТ ЛИ ОН ЕЕ?.. А ЕСЛИ ЛЮБИТ, ТО ПУСТЬ ПРИНЕСЕТ ПОПИТЬ!

■ ЖАЛКО, ЧТО ЛЮДИ НЕ ЛЕТАЮТ. А ТО МОЖНО БЫЛО БЫ ТОПНУТЬ НОГОЙ, И ОНИ ВСЕ — УР! УР! — И РАЗЛЕТЕЛИСЬ.

Сто вопросов — сто ответов — *Советы психолога*

Почему трава зелёная?..

Каждый ребенок открывает для себя мир, чужой и непонятный, расширяет свой кругозор, учится самостоятельно мыслить и получает опыт общения. А это очень важные моменты в его развитии. Вопросов у маленького человека возникает много, и каждый требует обязательного ответа.

Если вы считаете себя внимательными и думающими родителями, не ленитесь отвечать на вопросы своего почемучки. Они — сигнал того, что в познании мира ему нужна ваша помощь.

Как ответить

Не забывайте, что перед вами ребенок, значит, смысл объяснения должен быть ему понятен. Говорите просто, доходчиво, не углубляясь в научные рассуждения... Такой фразой, как «подрастешь — узнаешь», вы не утолите информационный голод малыша, но продемонстрируете ему свое безразличие. Если вы не знаете ответа на вопрос, не стесняйтесь

«...А ПОЧЕМУ ИДЕТ ДОЖДЬ? И ЗАЧЕМ ЕЖИКУ ИГОЛКИ?» КОГО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ НЕ ЗАСЫПАЛИ ПОДОБНЫМИ ВОПРОСАМИ МАЛЕНЬКИЕ ПОЧЕМУЧКИ?

признаться в этом, а лучше вместе с ребенком попробуйте докопаться до истины, заглянув в детскую энциклопедию. Это очень полезно! Во-первых, ваш почемучка получит первые уроки работы со справочной литературой, а во-вторых, у него появится мощный стимул поскорее научиться читать.

Как показать

Отдых на природе в любое время года дает прекрасные возможности наглядно продемонстрировать ребенку многие природные явления. Покажите ему, как садится на воду стрекоза, как заходит солнце, почему у тюльпана так растут листья, что он с их помощью может собирать капельки дождя и росы...

Пусть ответит сам

Но не на все вопросы надо спешить отвечать. На некоторые вопросы ребенок может ответить сам. Надо только умело натолкнуть его на размышление или предложить самому сделать «научное открытие», например, проверить опытным путем, какие вещества растворяются в воде, а какие — нет.

А что сказать об аисте?

Очень часто родителей ставит в тупик вопрос: «Откуда я взялся?». Сказки о капусте и аисте сегодня неактуальны. В век телевидения и компьютеров они могут только подорвать доверие малыша к вам. Лучше отвечать на этот вопрос правдиво, но кратко, общими словами: «Сначала ты был совсем маленьким и жил в животике у мамы, а потом подрос и родился».

А. Назарова,
детский психолог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

БЕСПОКОЯТ ЖЖЕНИЕ, ЗУД В МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОМ КАНАЛЕ

Уже полгода мужа (ему 42 года) беспокоят жжение, зуд в мочеиспускательном канале. Проблемы начались после лечения у невролога по поводу остеохондроза и межпозвоночной грыжи. В процессе лечения делали местную блокаду с лидокаином и дексаметазоном. Возможно, это совпадение, но именно после этого у мужа начались проблемы с мочевым каналом. Обращался к пяти урологам. Сдавал всевозможные анализы: на ПЦР, ВИЧ и сок простаты. Давно был простатит, но сейчас не беспокоит. Делал УЗИ, был и у венеролога. Все анализы хорошие, кроме бактериального анализа из уретры — обнаружили стафилококк. Пролечился, стало лучше, а потом опять вернулось раздражение. После полового контакта усиливается. Врачи разводят руками: не должен стафилококк вызывать зуд и жжение, значит, и лечить его не надо, просто повышать иммунитет или сходить к психологу. Я тоже сдала анализы — все хорошо. Половой жизнью не живем. А муж мучается... У кого было такое? Помогите, пожалуйста!

Анна, Пермский край

Я ВЕДЬ ЧУВСТВУЮ: ЧТО-ТО НЕ ТАК...

Думал, что не буду обращаться с таким вопросом, но пришлось... Мне 23 года. В последнее время начались проблемы со здоровьем, общее состояние плохое. В прошлом году прошел обследование, ничего серьезного не нашли. Но я ведь чувствую: что-то не так. Единственное, что мне сказал терапевт, что у меня есть лишний вес и из-за этого немного повышено давление. Через 3 месяца мне стало еще хуже. Давление 150/100 мм рт. ст. Начало беспокоить сердце, когда ложусь спать, начинается сильное сердцебиение, бьет даже по вискам. Утром вроде бы все хорошо, чувствую себя плохо только вечером. Иногда немеет левая рука и в области сердца появляется тупая боль. А пару недель назад появилась еще одна проблема — началась страшная одышка. У меня магазин в 50 м от дома, а я до него дохожу и уже задыхаюсь, сердце выпрыгивает из груди. Врачи ничего толком сказать не могут. Так обидно! Мне же не 60 лет, а всего 23 года, а симптомы как у старика... Жду советов и помощи читателей «Айболита»!

А. Игнатов, Орловская обл.

Подруга и сын страдают энурезом

Пишу по просьбе своей близкой подруги. Ее сын с рождения страдает энурезом, сейчас парню 22 года. Каждую ночь мокрая постель, иногда даже по 4-5 раз за ночь. Подруга сама всю жизнь страдает этим недугом. Она-то ладно, жизнь почти прожита, а парня жалко. Подруга плачет, не знает, чем ему помочь. Ведь недавно сын женился, и она боится, что из-за этой проблемы сына молодые расстанутся, хотя девушка ни разу его не упрекнула. А вот парень часто упрекает свою мать, что она упустила время и не вылечила его. Если он даже перед сном сходит в туалет, то все равно проснется в мокрой постели. Днем, когда появляется желание сходить по-маленькому, не может вытерпеть даже 10 минут. Неужели нет никаких средств борьбы с этой напастью? Подскажите, пожалуйста, что делать? Может, есть народные средства или современные лекарства от этого недуга?

И. Дановская, Чеченская Республика

УКОЛЫ, ТАБЛЕТКИ — ТОЛКУ НЕТ

Мне 55 лет. В августе прошлого года слегла в больницу с гипертонией. Уколы, таблетки — толку нет. Тогда решила я прибегнуть к нетрадиционным методам. У нас как раз тогда в Брянске объявился чудо-целитель. Посмотрел он на меня и говорит: «Вам на свадьбе сделана порча: помыли мертвеца, дали той воды и поставили свечку за упокой». У меня от страха рот перекосило, и с тех пор речь плохая. Наверное, микроинсульт был. Я так запаниковала, что и спать не могу. Пришла к нему с гипертонией, а ушла с неврозом и инсультом. Может, кто сталкивался с таким случаем? Помогите!

Н. П. Бондарева, Брянская обл.

ВСЮ ЖИЗНЬ НА АНТИБИОТИКАХ...

Дочке 4 года. С года она болеет обструктивным бронхитом. До трех лет четыре раза лежали в больнице. Обследовали на все, на что только можно. Астму не ставят. Нашли цитомегаловирус и вирус золотистого стафилококка. Пролечились антибиотиками, делали повторные анализы — вирус стафилококка на месте. В периоды ремиссии давали всевозможные лекарства для повышения иммунитета — не помогли. Дочка простудой не болеет — пару дней сопли и сразу бронхит, одышка. Я не знаю, что делать! Чем ее лечить? Так и будет всю жизнь на антибиотиках? К каким врачам еще мне пойти, чтобы доченька хотя бы просто простудой болела, а не задыхалась каждый раз? Я в отчаянии!

И. Новикова, Казахстан

ГОРЛО НЕ БОЛИТ, ПИЩЕВОД И ЖЕЛУДОК — ТОЖЕ

Отцу 50 лет. Раньше проблем с желудком, легкими и пищеводом не было. Стаж курильщика — 25 лет. В последние три недели во время каждого приема пищи (даже жидкой) у него встает ком в горле, папа давится и откашливает прозрачную слизь. Потом ест нормально. Но во время следующего приема пищи ситуация повторяется. Горло не болит, пищевод и желудок тоже. У кого было подобное? Подскажите, пожалуйста, в чем может быть причина? К какому врачу обратиться? Дело в том, что отца невозможно заставить идти к врачу, поэтому ваша помощь очень важна.

Светлана Н., Кемерово

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ УСИЛИВАЮТСЯ, ЧАСТО КРУЖИТСЯ ГОЛОВА...

Мне 54 года. В юности получила тяжелую черепно-мозговую травму, в результате — левосторонний спастический гемипарез, плохо работает левая сторона, частичная атрофия зрительного нерва. С возрастом состояние ухудшается, головные боли усиливаются, часто кружится голова, наверное, микроинсульт был. Я так запаниковала, что и спать не могу. Пришла к нему с гипертонией, а ушла с неврозом и инсультом. Может, кто сталкивался с таким случаем? Помогите!

Н. П. Бондарева, Брянская обл.

Появился страх, что руки и ноги совсем отнимутся...

Мне 30 лет. Полтора года назад начались проблемы со здоровьем. Сначала появилась слабость в ногах, доходило до того, что я не могла пройти и 100 метров. Через месяц-два начали дрожать пальцы рук. Еще через какое-то время руки ослабли, стали как плети. Потом дрожь перешла на ноги, позже — на все тело. Очень сильное сердцебиение, пульс иногда доходил до 110 ударов. Казалось, что даже окружающие видят, как бьется мое сердце. Такое состояние здоровья стало мешать работе (я бухгалтер). Появился страх, что руки и ноги совсем отнимутся. Отвары валерианы и пустырник не помогали. Вдобавок начала ощущать какие-то хрусты в позвоночнике. Пять месяцев назад пошла к врачу, проверила щитовидку (УЗИ и гормоны), сердце (кардиограмма, УЗИ), сдала общие анализы крови и мочи — все в пределах нормы, только немного повышен холестерин. Терапевт порекомендовал скорректировать питание и больше ничего, кроме «Тералиджина», не назначил. Я не стала его принимать, так как у него есть побочный эффект — дрожь в конечностях. Куда еще?! Пошла к неврологу, он надавил на какие-то точки в области шеи, и появилась сильная боль. Сделала рентген, диагноз — сильный шейно-грудной остеохондроз, нарушение координации движения, мышечно-тонический синдром. Прокололи уколы, пила таблетки и успокоительное «Грандаксин». Состояние немного улучшилось — сейчас иногда испытываю слабость в спине, руках и ногах, но дрожь во всем теле осталась. Врач сказал, что она не пройдет и останется навсегда, мол, все от нервов.

В одном журнале прочитала, как проявляется расстройство нервной системы. У меня все симптомы схожи. От волнения дрожь усиливается и тело становится скованным. Умоляю, помогите избавиться от дрожи во всем теле! Какие пить травы и делать упражнения от шейно-грудного остеохондроза? Что такое мышечно-тонический синдром и как от него избавиться? А может, на мне порча? Как жить дальше?

Татьяна, Волгоградская обл.

Кто приютит?

Мы с женой на пенсии. Очень устали от городской суеты, хотим летом и осенью пожить в Пензенской, Саратовской, Оренбургской областях, в селе, где есть лес, река, чистый воздух. Можем купить недорогой домик. Со своей стороны готовы ухаживать, разделить одиночество, сделать ремонт дома людям, ведущим здоровый образ жизни и не уважающим спиртное. Ведем здоровый образ жизни. Мы верим, что Бог милостив, а мир не без добрых и порядочных людей.

Михаил, д/в, п/уд. №120777, Железноводск, Ставропольский край, 357400, тел. 8-903-451-65-44

***

Нам с мужем по 50 лет. Возникла жизненная необходимость пожить на море (желательно в Геленджике или Одессе). Своих возможностей для этого нет. Обращаемся к одиноким людям, проживающим в этих городах, с просьбой приютить нас месяца на два. В благодарность обещаем помощь по хозяйству и простое человеческое общение.

Без подписи, а/я 431, Барнаул, Алтайский край, 656906

Мой любимый был закодирован, поэтому и вёл себя хорошо. Вскоре началась моя «весёлая» жизнь...

Как я понимаю тех женщин, которые живут с деспотами и алкоголиками! Я прошла через эти муки ада и никому не пожелаю такого. Два раза была замужем, и оба раза неудачно. С первым мужем дружили с детства, на руках носил, стихи писал, песни сочинял и на гитаре играл и пел. А я, молодая, неопытная дура, была на седьмом небе от счастья. В 1968 году его забрали в армию на 4 года, началась переписка — по 2-3 письма в день получала, такая нежность, столько обещаний. Я честно ждала его все эти 4 года, никуда ни шагу. А когда он вернулся, поженились, родилась дочь. Тут и началось: пьянки, бабы, да хоть бы молодые и красивые, а то всех шлюх собирал. Ловила его неоднократно. Благо, золовка была на моей стороне. Мы до сих пор общаемся по телефону. Последний раз поймали его в подвале, где он чуть не изнасиловал 5-летнюю девочку. Это было последней каплей, и я с ним развелась. Мужа не посадили — это было чудо. Соседи жалели меня, ведь дочери было всего 2,5 года. Встретили мужа и сказали: «У тебя 24 часа. Если не уберешься, пеняй на себя!» Он уехал куда-то в тайгу, там потом и умер.

До сих пор не могу простить мужа. Женщины плачут, хоронят мужей, а я словно окаменела, ни слезинки, ни жалости не было.

Через 2 года я встретила второго мужа. Высокий, красивый, статный. Как он ухаживал за мной — это отдельная история. Я сдалась, и через некоторое время мы стали жить вместе. Поначалу все было хорошо, а когда я была беременна сыном, оказалось, что мой любимый был закодирован, поэтому и вел себя хорошо. Вскоре началась моя «веселая» жизнь. Приползал как свинья, пьяный, грязный, и начинал издеваться над нами. Возьмет нож, начинает точить и говорить: «Что, сука, смотришь, сейчас я кровь твою пить буду». Каждый день оскорбления, унижения. Выгонял нас с детьми из моей квартиры на площадку, а дома все рушил, бил посуду. Откроет шифоньер и мочится прямо на вещи. Стоит таз с вареньем — он кинет в него обмусоленный окурок. А один раз наварила борща, жду его с работы, чтобы вместе с детьми поужинать. Он пришел, глаза бешеные, кровью налитые, зашел на кухню, открыл кастрюлю, залез в нее рукой, достал кусок мяса, обгрызал его и бросил обратно в кастрюлю. А напоследок еще и плюнул в нее. В результате мы с детьми остались голодными. Бывало, пьяный схватит сына и давай его подбрасывать к потолку, а сам на ногах не стоит. Я отбираю, плачу, а это его только раззадоривает. Однажды сломал сыну ключицу, потом ударил головой о потолок, до сих пор есть последствия. Неоднократно вызывала милицию, но его заберут, а утром опять отпустят. Вот и уверовал он в свою безнаказанность, продолжал издеваться над нами. Для него не было ничего святого: ни детей, ни матери, ни жены — никого не признавал.

Я не знала, как его выгнать, запугал так, что мы его боялись. Потом его посадили за кражу на работе, дали 6 лет. Господи, как мы все боялись его возвращения! Ведь из тюрьмы он вернулся бы вовсе зверем. Но то ли Бог увидел мои страдания, то ли детей пожалел, но из тюрьмы пришла телеграмма, в которой говорилось, что муж покончил жизнь самоубийством — повесился. Господи! Женщины плачут, хоронят мужей, а я словно окаменела, ни слезинки, ни жалости не было. Похоронили, а позже узнала, что мужу «помогли» повеситься. Он и там хотел себя показать, но, видно, не на тех нарвался.

Хочу обратиться к женщинам: может, кто-то был в подобной ситуации? Дело в том, что прошло уже 28 лет, но я до сих пор не могу простить мужа. Через силу хожу на могилу, но жалости и сострадания у меня к нему нет. Я его ненавижу! Не могу себя заставить его жалеть и вспоминать о нем. Могла бы еще много чего рассказать, но нет сил, нахлынули воспоминания и слезы. Замуж больше не вышла, детей растила одна, боялась опять нарваться на деспота. Вот так и прошла моя жизнь.

Дорогие женщины! Если вы хотя бы раз заметили за своим избранником что-то подобное, бегите от него! Такие люди неисправимы — это гены, а с ними не поспоришь.

Л. А., Рубцовск, Алтайский край

КИТАЙСКИЕ НОСКИ ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ НЕ НУЖДАЮТСЯ В СТИРКЕ! ОНИ ДО НЕЕ ПРОСТО НЕ ДОЖИВАЮТ.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ЕСТЬ ХОРОШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ НЕРВОВ

Для А. Г. Никифоровой из Удмуртии, автора письма «Живу и мучаюсь на этом свете», у которой депрессия («Айболит» №8 за 2013 г.).

Есть хорошие рецепты для успокоения нервов.

* Съедайте на ночь 1 луковицу.

* Перед сном смазывайте виски лавандовым маслом.

* Принимайте аптечную настойку корня пиона по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

* 1/3 стакана сока красной свеклы настаивайте в прохладном месте 3 часа, затем смешайте с таким же количеством натурального меда и выпейте все в течение дня в 2-3 приема за полчаса до еды.

Через месяц вы будете чувствовать себя очень хорошо.

Т. Г. Засеева, с. Октябрьское, РСО-Алания

РЕШИТЕСЬ НА ОПЕРАЦИЮ, И БУДЕТЕ ЖИТЬ ДОЛГО И БЕЗ БОЛИ

Для Т. А. Смирновой из Новосибирской обл., у которой остеохондроз, камни в желчном пузыре, атрофический гастрит («Айболит» №10 за 2013 г.).

При шейном остеохондрозе, думаю, гимнастику можно делать, но очень осторожно. Выполняйте повороты головы: влево-прямо-вниз-прямо-вправо; вправо-прямо-вниз-прямо-влево. Для улучшения кровообращения делайте легкий массаж: пальцами правой руки делайте круговые движения по часовой стрелке с левой стороны шеи, а левой рукой — с правой стороны.

Застой в желчном пузыре возникает из-за перегиба (дискинезии): желчь застаивается, что и служит причиной образования камней. Единственный способ для оттока желчи — есть часто и небольшими порциями. При приеме пищи желчный пузырь рефлекторно сокращается и выбрасывает желчь. И еще: попробуйте делать наклоны вперед в положении сидя или стоя: глубоко вдохните — наклон — выдох и ребром ладони правой руки слегка нажмите под правым ребром.

Чтобы избавиться от постоянных болей в желчном пузыре, решитесь на операцию, и будете жить долго и без боли. Иначе случится так, как было у меня: камни закупорили проток, желчный пузырь омертвел и разложился. Тогда меня еле спасли. Как и вы, ничего не могла есть. При росте 168 см весила 47 кг, а после операции набрала 20 кг. И вот уже 46 лет живу без желчного пузыря.

Атрофический гастрит попробуйте полечить зелеными яблоками — это рекомендация врача-гастроэнтеролога. Очистите 2-3 зеленых яблока (лучше сорта Антоновка), натрите на мелкой терке и съешьте утром натощак. После этого ничего не ешьте в течение 4 часов. Первый месяц делайте так ежедневно, второй — через день, третий — через 2 дня, четвертый — 1 раз в неделю. Будьте здоровы и живите долго!

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

При пяточной шпоре высушенные цветки сирени залейте водкой (в пропорции 1:10), настаивайте 10 дней в закрытой посуде. Принимайте по 30 капель 3 раза в день и натирайте этой настойкой больные места.

ОБТИРАЮСЬ ЭТОЙ СМЕСЬЮ И БРЫЗГАЮ ЕЁ НА КОЖУ ИЗ ПУЛЬВЕРИЗАТОРА

В «Айболите» №15 за 2012 год было опубликовано мое письмо «Ведь съедят меня эти твари!». А в «Айболите» №9 за 2013 год было опубликовано письмо Л. С. Багаевой из Владикавказа с просьбой, чтобы я откликнулась. У их дочери, возможно, такая же проблема, как и у меня. Утешить их и помочь справиться с клещом не могу. Испробовала все рекомендации, которые мне присылали читатели, но избавиться от этих тварей не смогла. Хочу сказать огромное спасибо всем женщинам, которые старались помочь мне. Один мужчина отозвался из Германии, и мы через Интернет смогли купить лекарство, которое он рекомендовал, но, к сожалению, никаких улучшений не наступило. Когда начинаю использовать что-то новое, кажется, что зуд утихает, но проходит день-два — и все начинается сначала. Наверное, клещ привыкает к препарату. Ползают по голове, лезут в глаза, нос. Стопы и ноги почти до колена, верхняя часть кистей и руки почти до локтей приступообразно колет, как колючками.

На данный момент пользуюсь керосиновой водой, усиленной солью и уксусом: в 1 л сильно соленой воды добавляю 30 г керосина и столько же уксуса. Обтираюсь этой смесью и брызгаю ее на кожу из пульверизатора. Использую настойку из сигарет «Прима» и мазь бензилбензоат или эмульсию, а также аптечную настойку календулы. От этих средств наступает какое-то облегчение, но полностью избавиться от паразитов невозможно. Уже пошел шестой год моих мучений. Наверное, болезнь уже запущена, потому что, когда смазываю керосиновой водой, то клещи реагируют под ногтями на больших пальцах ног, изворачиваются там и кусают так, что становится больно. Точно такая же ситуация на правой лопатке. Клещи сидят глубоко в мышце, и, чтобы убить их, недостаточно смазывания керосиновой водой. С нетерпением буду ждать новых советов и рекомендаций от читателей «Айболита». Пожалуйста, пишите! У меня еще остается надежда снова стать здоровой. Еще раз огромное всем спасибо, всех благ вам и процветания.

Татьяна, Ростовская обл.

Принимал таблетки горстями, но всё безрезультатно. В конце концов стал их выбрасывать...

Для Н. Ф. Матиенко из пос. Зимовники, Ростовской обл., автора письма «Спасите мою единственную дочь!» («Айболит» №10 за 2013 г.).

Хочу рассказать, как я вылечил туберкулез за 10 дней. Было это около 50 лет назад. На допризывной медкомиссии у меня обнаружили диссеминированный туберкулез легких, которым я проболел более 2 лет. Сначала 3 месяца лежал в больнице, затем полгода лечился в санатории, дома около 3 месяцев, опять в санатории, затем в областной больнице — уже не помню сколько, и, наконец, во всесоюзной легочно-хирургической больнице «Боровое», где меня стали готовить к операции. Но за 5 дней до нее я сбежал оттуда. Лекарства глотал горстями, делал различные уколы. Спустя какое-то время опять оказался в больнице с фиброзно-кавернозным туберкулезом легких в фазе инфильтрации и распада. И снова принимал таблетки горстями, но все безрезультатно. В конце концов стал их выбрасывать — все равно они не помогали.

Как-то мне удалось раздобыть пол-литра медицинского спирта, который был моей маме, чтобы приготовить лекарство. После 5 дней употребления маминого снадобья (по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой) у меня внутри все зачесалось, сердце застучало, появилась небольшая одышка. Пришлось прекратить лечение. Вскоре состояние мое нормализовалось, и я возобновил прием маминого лекарства, только теперь по 1 чайн. ложке. Но спустя 7 дней симптомы повторились. Не выдержав, я вылил этот настой. Как раз через несколько дней меня вызвали на рентген. На следующий день опять. А потом вызвали к лечащему врачу, которая сообщила о моей выписке. Пытался сказать, что надо долечиться, но мне ответили: «У вас ничего нет. Все зарубцевалось!» Возможно ли было поверить в такое чудо? Но это было правдой! С тех пор живу и работаю, не вспоминая о туберкулезе. Пишу рецепт чудодейственного бальзама, который готовила моя мама. В его состав входят сок 3-летнего алоэ, спирт и мед (все в равных пропорциях). До того, как срезать листочки, алоэ не надо поливать 5-7 дней. Затем пропустить через мясорубку, отжать сок и смешать с медом и спиртом. Настаивать 12 дней в темном месте. Принимать бальзам надо по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Лечитесь, обязательно поможет!

Александр Васильевич, с. Протасово, Алтайский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Организм сам подскажет, что ему полезно

Для В. С. Поповой из Шипуновского р-на, Алтайского края, автора письма «Хронический панкреатит перешел в сахарный диабет I степени» («Айболит» №10 за 2013 г.).

Мне 83 года. О панкреатите знаю не понаслышке, пришлось столкнуться с этим заболеванием, при котором главное лечение — это диета. Придется отказаться от жирного, жареного, копченого, острого, соленого, сдобы, сладостей, наваристых бульонов, консервов, кетчупов, газировки. В рационе должны присутствовать отварное и паровое мясо, рыба, нежирный творог, кисломолочные продукты, всевозможные каши (особенно полезна гречка с кефиром), овощи: морковь, свекла, огурцы, морская капуста (содержит соединения кобальта, которые нормализуют работу поджелудочной железы). Пищу принимайте небольшими порциями 5-6 раз в день. Прислушивайтесь к своему организму, чтобы понять, что ему полезно, а что — вредно. Для защиты желудка помогает слизистый отвар семян льна: 2 ст. ложки без верха залейте 0,5 л кипятка, томите на водяной бане 15-20 минут, все время помешивая, остудите, слейте в банку и пейте по 2-3 глотка перед едой, а семена можно съесть во время еды — хорошо будет работать кишечник. Если захочется съесть что-то запретное, то выпейте «Мезим», «Фестал», «Панзинорм», но длительное время ферментные препараты принимать нельзя — поджелудочная разленится и будет работать еще хуже. Принимать ферменты надо курсами по 2-3 недели.

Для укрепления поджелудочной железы и для восстановления ее функций рекомендую эффективные проверенные рецепты.

* 2 ст. ложки измельченных корней одуванчика залейте 0,5 л воды, томите на водяной бане 10 минут, настаивайте 20 минут, остудите, процедите, разделите на 3 порции и пейте в течение дня перед едой.

* Пейте сок листьев одуванчика и подорожника (суточная доза для взрослых — 4 ст. ложки).

* Накапайте 20 капель 10%-ной настойки прополиса в 1/2 стакана кипяченого горячего молока, выпейте перед сном — и сразу в постель. Лечитесь так в течение 6 месяцев (10 дней каждый месяц).

Очень хорошо помогает состав «Панкреафит»: смешайте по 3 части листьев и стеблей шалфея, цветов календулы и корней лопуха, по 2 части цветов клевера, травы репешка, корня одуванчика. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 5 часов (первые 10 минут термос не закрывайте крышкой, чтобы вышел пар). Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды и один раз перед сном. Лечитесь, пока не прекратятся боли, затем сделайте перерыв на 10 дней и еще пропейте неделю для закрепления положительного результата.

* 3 листа золотого уса длиной 15-20 см заверните в темную бумагу и положите в холодильник на 7 дней. Затем хорошо помойте, срежьте коричневые пятна, порвите на мелкие кусочки, залейте 0,7 л кипятка и кипятите 15 минут на маленьком огне. Перелейте в термос и настаивайте 8 часов. Пейте в теплом виде 3 раза в день за 30 минут до еды. Начинайте с 20 мг, постепенно увеличивая дозу до 50 мг за один прием. Курс лечения — 1 месяц. Лекарство храните в холодильнике.

Что касается сахарного диабета (у меня диабет II типа), главное — не паниковать. Это болезнь века, но жить надо, и жить можно долго. Только ленивый или малограмотный человек может получить осложнения и укоротить себе жизнь. Лечение диабета — многогранное, и одними советами тут не обойтись. Каждый больной должен все знать о своем заболевании: какой образ жизни вести, какие могут быть осложнения и как их предупредить, как в случае необходимости оказать себе первую помощь, как питаться, заниматься физическими нагрузками, какие пить травяные сборы. Заведите себе тетрадь и записывайте всю полезную информацию, которую найдете о своем заболевании. Кстати, в «Айболите» часто пишут о диабете.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

Проверено на себе

Картофельный коктейль для поджелудочной

Меня периодически донимает панкреатит, но я нашла эффективное средство, которое действует на мою поджелудочную практически безотказно. Ежедневно утром и вечером за 2 часа до еды выпиваю стакан свежего сока красного картофеля, а через 5 минут — стакан свежего домашнего кефира. Сок надо готовить непосредственно перед употреблением: картофель тщательно вымыть щеткой, но не очищать. Курс лечения 15 дней, затем делаю перерыв на 12 дней. Для устойчивого результата надо пройти 3-4 курса.

Н. П. Абрамова, Красноярск

Яичницу сразу не смывать!

Может, кому-то пригодится рецепт нашей бабушки, как справиться с ожогом. На ошпаренное кипятком или обожженное утюгом место бабушка разбивала сырое яйцо. Боль утихает. А если ожог сильный и обширный (это как раз от кипятка бывает, помню, мама руку обварила), то яйцо даже на коже как бы «поджаривается» немножко. Я так понимаю, оно вытягивает тепло из обожженных слоев кожи. «Яичницу» сразу не смывайте, она сама отойдет, когда не будет больно, где-то через 12 часов, а если ожог большой, то позже. Заживает моментально.

И. Коростылева, Липецкая обл.

Напиток и на кровь хорошо действует, и от холестерина защищает

Советую пожилым людям готовить и пить чай, который и на кровь хорошо действует, и от лишнего холестерина очищает, и сил прибавляет. Смешайте 2 части сушеных ягод красной рябины и 1 часть листьев крапивы. 1 ст. ложку смеси залейте 2 стаканами горячей воды, доведите до кипения, убавьте огонь и потомите 10 минут. Настаивайте 4 часа в закрытой посуде, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Если у вас нет склонности к тромбозу, смело принимайте этот напиток 10-12 дней.

И. Прохорова, Псков

От камней в почках

● **Морковь.** Залейте 1 ст. ложку семян моркови стаканом кипятка. Настаивайте 12 часов, хорошо укутав. Процедите и принимайте настой теплым по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

● **Петрушка.** Смешайте по 1 чайн. ложке измельченных корней и листьев петрушки, залейте стаканом кипятка. Хорошо укутайте и настаивайте 2-3 часа. Выпейте весь настой в течение дня за 2 приема. Пейте до еды небольшими глотками. Зимой используйте засушенную петрушку.

● **Смесь соков.** Смешайте сок одного лимона с 1/2 стакана горячей воды и выпейте в течение дня за 2-3 приема. Одновременно принимайте морковный, свекольный и огуречный соки, смешанные в равном объеме. Выпивайте за день по 1/2 стакана такой смеси соков в 3-4 приема. Курс лечения — 3-4 недели (срок зависит от размера камней).

Рецепты народной медицины

Малина и мёд поддержат сосуды

Ягоды малины — испытанное средство для укрепления сосудов. 1 кг красной малины истолките в эмалированной посуде деревянной ложкой, смешайте с 200 г светлого меда. Смесь выложите в сухую стеклянную посуду, накройте пергаментом или фольгой и уберите в темное место (только не в холодильник). Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером за 30 минут до еды. Курс лечения 3 месяца, затем сделайте на месяц перерыв и повторите лечение.

Укроп с чесноком очистят нос

Горсть измельченной зелени укропа смешайте с 4 толчеными зубчиками чеснока, выложите смесь в неглубокий таз, залейте кипятком и дышите паром 15 минут, накрыв голову одеялом. После процедуры нос очистится от слизи и сгустков. Средство эффективно также при гайморите.

Морковный сок при гипертонии

Пейте по 1 ст. ложке морковного сока 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев. Или смешивайте сок 1 лимона, 1 стакан меда и по 1 стакану соков моркови, свеклы и настоя хрена (натертый хрен предварительно настаивайте в холодной воде в равных объемах 36 часов). Принимайте смесь по 1 ст. ложке 2-3 раза в день после еды. Курс лечения 2 месяца.

Горчичный компресс от бессонницы

Смешайте 3 ст. ложки подсолнечного масла с 2 ст. ложками сухой горчицы до образования однородной кашицы. Подогрейте смесь на водяной бане и приложите кашицу к икрам на 30-40 минут, покрыв полиэтиленовой пленкой и укутав одеялом. Такой компресс способствует оттоку крови от головы, что помогает успокоить нервную систему перед сном.

Не навреди *Прикинь на себя*

Когда лекарства и еда несовместимы

НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ СПОСОБНЫ УХУДШАТЬ ИЛИ ПОЛНОСТЬЮ НЕЙТРАЛИЗОВЫВАТЬ ДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВА. И НАОБОРОТ — ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ МОЖЕТ УСКОРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

Антибиотики — самые «конфликтные» препараты. Откажитесь при таком лечении от молока: оно сводит на нет действие лекарства. Исключите алкоголь, ешьте больше фруктов, овощей и зелени, но избегайте кислой пищи — фруктов, газировок, соков, а также блюд, приготовленных с уксусом.

Антидепрессанты не сочетайте с квашеной капустой, выдержанными сырами (в том числе с плесенью), говяжьей и куриной печенью, соевым соусом, вяленой рыбой и мясом, йогуртами, инжиром, изюмом и сметаной. Категорически откажитесь от алкоголя, особенно красного вина.

Разжижающие кровь препараты не сочетайте с клюквенным соком, морсом и самой клюквой: она усилит действие лекарства, что может вызвать внутренние кровотечения.

Аспирин принимайте одновременно с блюдами с небольшим содержанием белков, жиров и углеводов, иначе эффект от лекарства уменьшится вдвое. Откажитесь от цитрусовых соков: их сочетание с аспирином вызывает сильнейшее раздражение слизистой желудка. Никогда не запивайте аспирин молоком — это не только не убережет слизистую, но и нейтрализует лекарство.

Гормональные препараты воздействуют на обмен веществ. Чтобы избежать осложнений, ешьте пищу, содержащую много белков, витаминов и солей калия: молочные продукты, курагу, рыбу, изюм, ягоды и тыкву.

Железосодержащие лекарства не сочетайте с грецкими орехами, шоколадом, кофеинсодержащими напитками, мучными, а также молочными продуктами: эта пища препятствует усвоению железа. Одна чашка кофе замедляет всасывание железа на 39%, свежемолотого кофе — на 72-91%, а чашка чая — на 64%. Особенно не рекомендуется употреблять продукты с большим количеством пищевых Е-добавок, например различные лимонады.

До еды съедайте кусочек сыра: это поможет снизить количество кислоты, входящей в зубной налет.

Сочетайте такие препараты с зелеными овощами и зеленью, сухофруктами и ягодами, а также апельсиновым, яблочным и виноградным соками.

Клофелин (снижает артериальное давление) не принимайте одновременно с алкоголем: это сочетание может вызвать резкий скачок давления и даже потерю сознания.

Мочегонные препараты способствуют выведению калия из организма. Для восполнения его запасов ешьте зеленый горошек, щавель, шпинат, курагу, свеклу, репчатый лук, картофель, яблоки и морковь. А чтобы не усилить выведение жидкости и калия из организма, не принимайте мочегонные средства одновременно с корнем солодки.

И. Н. Копылова, диетолог, врач высшей категории

■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ТОНЗИЛЛИТЕ И СТОМАТИТЕ** ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ЗЕЛЕНИ КИНЗЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО И РОТ ТЕПЛЫМ НАСТОЕМ КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

■ **ЧТОБЫ РАНА ОТ УКУСА СОБАКИ** БЫСТРО ОЧИСТИЛАСЬ И ЗАТЯНУЛАСЬ, НАЛОЖИТЕ КОМПРЕСС ИЗ ЧЕСНОКА, СМЕШАННОГО С МЕДОМ.

■ **РЕВЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАН** ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, А ТАКЖЕ БЕРЕМЕННЫМ И ДЕТЯМ.

■ **СЪЕДОБЕН В РЕВЕНЕ** ТОЛЬКО СТЕБЕЛЬ КРАСНОВАТОГО ЦВЕТА БЕЗ ПЯТЕН.

■ **СО СРЕЗАННЫХ ЧЕРЕШКОВ СРАЗУ УДАЛЯЙТЕ ЛИСТЬЯ:** ОНИ СОДЕРЖАТ ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВЫЗЫВАЮЩИЕ РВОТУ И НАРУШАЮЩИЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ. СРЕЗАЙТЕ СТЕБЛИ КАЖДЫЕ 10-12 ДНЕЙ: ТОГДА ОНИ ЕЩЕ ПОЛЕЗНЫ.

О пользе базилика

● **При конъюнктивите, воспалении век.** Залейте 2 ст. ложки базилика 2 стаканами кипятка и настаивайте, пока не остынет. Обмакните ватный тампон в процеженный настой и делайте примочки на глаза по 3 раза в день. Также принимайте настой внутрь по 1/2 стакана перед едой 2-3 раза в день.

● **При ангине.** Залейте 4 чайн. ложки измельченных листьев базилика стаканом кипятка и кипятите на слабом огне 20 минут. Отвар остудите, процедите и полощите горло теплым 2-3 раза в день до улучшения состояния.

● **От головной боли.** Смешайте поровну измельченную зелень базилика, шалфея и мелиссы, залейте 1 чайн. ложку смеси 2/3 стакана кипятка и настаивайте 20 минут. Процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда и выпейте маленькими глотками. Этот настой также успокаивает при повышенной тревожности.

Хочу поделиться рецептами, которые помогут снизить давление

Я гипертоник с большим стажем. Сначала пила все выписанные врачом лекарства, но улучшений не было. И тогда решила искать другие методы лечения. Хочу поделиться рецептами, которые помогают мне снижать давление. Не поможет один рецепт — поможет другой!

* Измельчите и пропустите через соковыжималку 3 капустных листа, маленький пучок петрушки, 4-5 морковок и половину яблока без косточек. Полученный сок выпейте за 1 раз — это дневная норма. Курс лечения — 12 дней.

* К стакану минеральной воды добавьте 1 ст. ложку меда и сок 1/2 лимона. Перемешайте и выпейте натощак. Курс лечения — 2 недели.

* Смешайте пропущенную через мясорубку кожуру лимона или апельсина с медом в любой пропорции и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 12 дней.

Н. Магомедова, Дагестан

Ежевика сизая

ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНОВ И ВКУСОВЫМ КАЧЕСТВАМ ЕЖЕВИКА УСТУПАЕТ МАЛИНЕ, НО ПРЕВОСХОДИТ ЕЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ КАРОТИНА.

*** Для общего укрепления организма.** Ежевичный сок эффективно утоляет жажду, обладает успокаивающим действием и нормализует обмен веществ. Залейте по 2 чайн. ложки ягод и измельченных листьев ежевики стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Принимайте настой 3 раза в день по 1/3 стакана в течение 2-3 недель. Или смешайте 1/5 стакана ежевичного сока с 1 ст. ложкой меда и залейте 1/2 стакана горячей, но не кипящей воды. Особенно полезен ежевичный сок при климактерических неврозах: принимайте его в свежем или консервированном виде по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Для общего укрепления организма залейте ягоды кипятком, настаивайте вместе с плодоножками и пейте вместо чая.

*** При поносе** подсушенные недозревшие ягоды ежевики истолките в порошок, смешайте с сахаром по вкусу и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день (детям — по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день), запивая водой или теплым чаем.

*** При простуде** на ночь в термосе залейте 4 ст. ложки свежих или измельченных сухих ягод 2 стаканами кипятка. Принимайте в теплом виде равными дозами в течение дня. Спелые ягоды и настой из них обладают жаропонижающим действием, их назначают при воспалительных заболеваниях легких и катарах верхних дыхательных путей.

*** При сильном переохлаждении** принимайте такую настойку: залейте ягоды ежевики водкой в соотношении 1:10, настаивайте в темном месте в течение 10 дней, периодически взбалтывая. Принимайте настойку по 3-4 ст. ложки 3 раза в день. Сочетайте такое внутреннее согревание с обильным питьем — 2,5 л жидкости в день.

*** При анемии** пейте сок ежевики по стакану в день. Это также наладит работу сосудов головного мозга и улучшит память.

*** Наружно** сок ежевики применяется при мокнущих язвах и ранах — он оказывает подсушивающее действие. Свежевыжатому соку дайте отстояться 2-3 дня в темном месте, а затем смазывайте поврежденные места. При преждевременном поседении и для общего укрепления волос втирайте свежий ежевичный сок в корни.

*** При недержании мочи** смешайте по 1 ст. ложке свежих или сухих ягод ежевики и черники, залейте 0,5 литра воды и кипятите на слабом огне 15-20 минут. Принимайте средство по стакану 4 раза в день в течение 7 дней.

При кашле варю картофель с укропом

При начинающемся кашле я поступаю так: беру литровую кастрюлю, наливаю воды на 2/3, режу пополам 4 вымытые картофелины и варю до готовности с укропом (семена или зелень). Когда картофель сварится, воду немного сливаю, чтобы картофель сверху был без воды, добавляю 1 чайн. ложку соды и 1 ст. ложку растительного масла. Дышу над картофелем 10 минут, укрывшись сверху полотенцем. Такая ингаляция очень помогает: кашель смягчается, а если сделать несколько раз, то и совсем проходит.

И. В. Искандерова, Казахстан

От артрита спасаюсь при помощи мази

Готовлю ее сама: беру 1 ст. ложку сухой горчицы, столько же соли, соды и меда. Все тщательно перемешиваю и делаю компресс на ночь. С утра смываю остатки мази теплой водой, на следующую ночь все повторяю. После четырех процедур наступает заметное облегчение.

О. Н. Рябова, Мурманск

Луковый крест: удивительно, но помогает

От любого дискомфорта в кишечнике хорошо помогает такое средство. Надо очистить репчатую луковицу и разрезать ее крест-накрест, но не до самого донца, чтобы она не распалась на части. Положить ее в стакан горячего чая, несладкого и необязательно крепкого. Дать настояться 5-10 минут и пить такой напиток сколько угодно. В стакан можно еще долить чая и еще раз настоять. Интересно, что луковица в стакане всегда поворачивается наружу резаным верхом, демонстрируя нам чайный крест. И именно в этом — сила. Я пробовала лук просто крошить в чай — не помогает. Только так — с разрезом крест-накрест. Этот рецепт всегда помогает. Поможет и вам.

О. Н. Новикова, Тверская обл.

Метла для желудка

Шпинат входит в число 10 самых полезных продуктов. По содержанию растительного белка уступает лишь горошку и зеленой фасоли.

Итальянцы называют его метлой для желудка за способность выводить из организма токсины и соли тяжелых металлов и добавляют его в каждое второе блюдо. Француженки, искушенные в косметике, знают, что шпинат полезен для кожи, поэтому не только едят его листья, но и протирают лицо соком растения.

Шпинатная диета предупреждает развитие опухолей. А ученые из медицинского центра в Чикаго выяснили, что люди, ежедневно поедающие шпинат, имеют острую память и высокую скорость мышления. Классическая пара «шпинат с сыром» — бальзам для нервов.

В состав шпината входят:

— лютеин — защищает клетки мозга от разрушения;

— калий и витамин B_3 — укрепляют сердечную мышцу и нормализуют артериальное давление;

— витамин Н — регулирует уровень сахара в крови;

— витамин Е — улучшает зрение и состояние кожи;

— медь — повышает настроение;

— витамин С — укрепляет иммунитет;

— железо — улучшает кроветворение.

Полезно знать

Британские диетологи сообщили: в ягодах черники, ежевики, малины и смородины огромное количество веществ, укрепляющих нервную систему и регулирующих в организме выработку гормонов стресса, поэтому эти ягоды включают в состав многих антидепрессантов. Однако не торопитесь глотать пилюли! Гораздо полезнее есть свежие ягоды на завтрак, добавлять их в йогурты, чай, фруктовые коктейли и салаты. А еще лучше 2-3 раза в месяц устраивать ягодный разгрузочный день: с утра и до вечера ешьте только блюда из ягод.

Пригодится

■ **ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ,** 1 КГ ВИШНИ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л СУХОГО КРАСНОГО ВИНА, КИПЯТИТЕ 5-10 МИНУТ, ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ САХАР. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2-3 РЮМКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ **ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ** ПЕЙТЕ СОК ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ПО 50 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ **ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЫЩЕЙ,** НАНЕСИТЕ НА НИХ РАЗМЯТУЮ В ПЮРЕ ВАРЕНУЮ МОРКОВЬ.

■ **ПРИ СТАРЧЕСКИХ ЗАПОРАХ И ГЕМОРРОЕ** ЕЖЕДНЕВНО ДО ЗАВТРАКА И ЗАТЕМ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ НАДО ЕСТЬ СВЕЖИЕ ЯГОДЫ ШЕЛКОВИЦЫ БЕЛОЙ.

■ **ПРИ ПОДАГРЕ И НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ** ЕШЬТЕ ЗЕМЛЯНИКУ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО СЕЗОНА ЕЕ СОЗРЕВАНИЯ, ДА ПОБОЛЬШЕ.

Лечебная диета — *Сам себе доктор*

При подагре

Откажитесь от продуктов, содержащих щавелевую кислоту и много соли, ограничьте потребление белков, жиров и углеводов. Пейте больше молока, воды и ешьте овощи.

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ

*** Хлебобулочные изделия:** пшеничный и ржаной хлеб из муки I и II сорта, выпечку.

*** Супы:** вегетарианские щи, борщи; картофельные, овощные, молочные, фруктовые супы.

*** Мясные блюда:** нежирное мясо.

*** Рыбные блюда:** нежирную рыбу.

*** Молочные продукты:** молоко, кисломолочные продукты, творог, сметану, сыр.

*** Овощные блюда:** сырые, в любой кулинарной обработке (в большом количестве).

*** Крупы:** любые в умеренном количестве.

*** Закуски:** салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, овощную, кабачковую и баклажанную икру.

*** Фрукты:** в большом количестве ягоды и фрукты, свежие, в любой кулинарной обработке.

*** Соусы и пряности:** на овощном отваре, томатный, сметанный, молочный; лимонную кислоту, корицу, ванилин, лавровый лист, укроп, зелень петрушки.

*** Напитки:** чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком, фруктовые соки, морсы, квас, отвар шиповника, сухофрукты.

*** Жиры:** сливочное масло, коровье топленое и растительное масла.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ

* Мясные, рыбные, грибные бульоны, из щавеля, шпината, бобовых;

* сдобное тесто;

* печень, почки, язык, мозги, мясо молодых животных и птиц, колбасы, копчености, соленую рыбу, мясные и рыбные консервы;

* икру, сыр, бобовые;

* свиной жир;

* грибы, шпинат, щавель, ревень, цветную капусту;

* соленые и маринованные овощи;

* шоколад, инжир, малину, клюкву, перец, горчицу, хрен, соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах;

* какао, крепкий чай, кофе;

* бараний и кулинарный жир.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Понедельник

Натощак: отвар шиповника.
Первый завтрак: чай с молоком, салат из огурцов со сметаной.
Второй завтрак: фруктовый сок.
Обед: рисовый суп с картофелем на овощном отваре, капустные жареные котлеты, компот из сухофруктов.
Полдник: отвар шиповника.
Ужин: омлет, морковные зразы с черносливом, чай с лимоном.
На ночь: кефир.

Вторник

Натощак: отвар шиповника.
Первый завтрак: чай с молоком, салат из свежей капусты со сметаной.
Второй завтрак: томатный сок.
Обед: вегетарианский борщ, отварное мясо в белом соусе.
Полдник: отвар шиповника.
Ужин: гречневая каша с молоком, голубцы, фаршированные овощами и рисом.
На ночь: фруктовый сок.

Среда

Натощак: отвар шиповника.
Первый завтрак: чай с молоком, чернослив, запеченный с творогом.
Второй завтрак: фруктовый сок.
Обед: холодный свекольник, овощное рагу.
Полдник: отвар шиповника.
Ужин: овсяная молочная каша, фруктовый кисель.
На ночь: компот из свежих яблок.

Четверг

Натощак: отвар шиповника.
Первый завтрак: чай с молоком, салат из свеклы на растительном масле.
Второй завтрак: томатный сок.
Обед: вегетарианский перловый суп с овощами, капустный жареный шницель на растительном масле.
Полдник: виноградный сок.
Ужин: морковные котлеты со сметаной, фруктовый кисель.
На ночь: простокваша.

Пятница

Натощак: отвар шиповника.
Первый завтрак: чай с лимоном, яйцо всмятку, тушеная морковь с растительным маслом.
Второй завтрак: томатный сок.
Обед: холодный свекольник, овощное рагу.
Полдник: отвар шиповника.
Ужин: овсяная молочная каша, фруктовый кисель.
На ночь: компот из яблок.

Суббота

Натощак: отвар шиповника.
Первый завтрак: чай с молоком, салат из огурцов.
Второй завтрак: фруктовый сок.
Обед: рисовый картофельный суп на овощном отваре, капустные жареные котлеты.
Полдник: отвар шиповника.
Ужин: омлет, тушеная морковь, чай с лимоном.
На ночь: компот из сухофруктов.

Воскресенье

Натощак: отвар шиповника.
Первый завтрак: чай с молоком, салат из свежей капусты со сметаной.
Второй завтрак: томатный сок.
Обед: вегетарианский борщ, отварное мясо в белом соусе.
Полдник: отвар шиповника.
Ужин: гречневая каша с молоком, тушеная капуста с маслом.
На ночь: фруктовый сок.

Ю. В. Полеева, диетолог, врач I категории

С пылу, с жару

Сладкие пироги

«НЕЖНЫЙ» С АБРИКОСАМИ

Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 10 г разрыхлителя.

Для начинки: свежие абрикосы, 1 стакан сахара, 500 г творога, 4 яйца, 3 ст. ложки мака, 1 пакетик ванильного сахара.

Приготовьте начинку: взбейте яйца с сахаром, добавьте ванилин, творог и хорошо взбейте. Абрикосы нарежьте кубиками, добавьте к творожной массе, всыпьте мак и все тщательно перемешайте (начинка получается жидкой). Муку смешайте с разрыхлителем, добавьте замороженное и натертое на терке масло и сахар. Все перетрите руками до крошки — тесто готово. Круглую форму для выпечки смажьте маслом и присыпьте мукой. Высыпьте на дно половину мучной крошки и, прижимая, распределите по краям.

Вылейте начинку и высыпьте поверх оставшуюся крошку. Выпекайте при 180°С 40 минут.

МАЛИНОВЫЙ НА КИСЛОМ МОЛОКЕ

1,5 стакана муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1/2 чайн. ложки соды, 1/4 чайн. ложки соли, 1/2 стакана сливочного масла, 1 стакан + 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 180 мл хорошо взбитого кислого молока, 1 стакан малины, ванилин.

Разогрейте духовку до 180°С. В маленькой миске смешайте муку, соду, разрыхлитель и соль. В другой миске миксером на средней скорости взбейте масло с сахаром, добавьте ванилин, яйца и тщательно перемешайте. В 3 приема, чередуя, добавляйте мучную смесь и кислое молоко, причем каждый раз заканчивая мукой. Тесто хорошо перемешайте и выложите его на смазанный маслом противень. Сверху равномерно разбросайте малину и посыпьте 2 ст. ложками сахара. Выпекайте пирог до золотистой корочки 40 минут. Зубочисткой проверьте на готовность. Оставьте на 10 минут в выключенной духовке, после чего достаньте и остудите.

Закусочный торт

2 кабачка, 300 г мясного фарша, 6 крупных шампиньонов, 3 яйца, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло, укроп, соль и перец по вкусу.

Форму для запекания смажьте маслом, посыпьте сухарями. Кабачки порежьте тонкими пластинами, выложите в форму внахлест. Яйца взбейте с майонезом, по3солите и смажьте кабачки (половину смеси оставьте для заливки). Сверху выложите фарш, слегка обжаренные грибы, мелко нарубленный укроп. Залейте оставшейся смесью из яиц и майонеза и выпекайте 50 минут при 200°С.

Для диабетиков

КАБАЧКОВЫЙ СУП-ПЮРЕ

1/2 небольшого кабачка, очищенного от семян и кожуры, 1/2 мелко порезанной луковицы, 1 ст. ложка плавленого сыра, 1 стакан куриного или овощного бульона, 1 измельченный зубок чеснока.

Все сложите в кастрюлю, залейте небольшим количеством воды. Через 20 минут доведите до пюреобразного состояния в блендере.

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

1 кг мякоти говядины, по 500 г шампиньонов, баклажанов и помидоров, 1/2 стакана воды, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки томата, зеленый перец, зелень.

Мясо обжарьте, добавьте томат, воду, лавровый лист и тушите под крышкой на слабом огне. Готовое мясо разрежьте на 6 частей и в той же посуде засыпьте нашинкованным луком. Добавьте шампиньоны, перец и тушите 5-8 минут. Готовое мясо положите на блюдо, залейте соусом с грибами и посыпьте зеленью. Баклажаны и помидоры нарежьте, обжарьте в масле и уложите как гарнир.

■ МАКАРОНЫ НЕ СЛИПНУТСЯ, ЕСЛИ ВАРИТЬ ИХ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ВОДЫ (1 Л НА 100 Г МАКАРОН), А ПОСЛЕ ВАРКИ ДОБАВИТЬ НЕМНОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА.

■ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЛЕГКО СНЯТЬ ПЛЕНКУ С ПЕЧЁНКИ, ОБМАКНИТЕ СНАЧАЛА ПАЛЬЦЫ В СОЛЬ.

■ ЧТОБЫ ПРИ ВАРКЕ КАРТОФЕЛЯ В МУНДИРЕ НЕ ТРЕСКАЛАСЬ КОЖУРА, ДОБАВЬТЕ В ВОДУ НЕМНОГО УКСУСА.

Свекольный шницель в ореховой корочке

1 крупная свекла, горсть грецких орехов, 1 яйцо, мука, панировочные сухари, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 1 чайн. ложка хрена, 1 зубок чеснока, соль по вкусу, небольшой пучок укропа.

Свеклу отварите или запеките, охладите, очистите и порежьте пластинами примерно 5 мм толщиной. Орехи измельчите, смешайте с небольшим количеством панировочных сухарей. Соль и перец добавьте к муке и перемешайте. Свеклу обваляйте в муке, затем обмакните в яйцо и потом в смеси орехов и сухарей. Обжарьте в разогретом растительном масле до золотистой корочки. Приготовьте соус, смешав сметану, хрен, измельченный чеснок, соль и измельченный укроп. Свекольные шницели выложите на тарелку и полейте соусом.

В. В. Климова, Астрахань

Жюльен из баклажанов на сковороде

3 баклажана, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложек сметаны, 100 г сыра, соль, растительное масло.

Баклажаны помойте, отрежьте плодоножку, разрежьте пополам, посолите и дайте им полежать минут 15, чтобы ушла горечь. Порежьте баклажаны мелкими кусочками, обжарьте на сковороде с растительным маслом. Лук мелко порежьте, добавьте к баклажанам и жарьте до готовности баклажанов. Добавьте муку и немного обжарьте, постоянно помешивая. Добавьте сметану, перемешайте, посолите и немного потушите. Посыпьте сверху натертым на крупной терке сыром, накройте крышкой, убавьте огонь, дождитесь, когда сыр расплавится, и снимите с плиты. Дайте жюльену немного настояться.

З. И. Ильясова, Ставропольский край

Помидоры с начинкой

...из грибов

8 помидоров, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 50-60 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Грибы и лук мелко порежьте и обжарьте, добавьте мелко нарезанный чеснок, зелень петрушки, протертую через сито мякоть помидоров, поперчите, посолите и тушите, помешивая. Начинку смешайте с панировочными сухарями, снимите с огня и дайте остыть. Наполните помидоры фаршем, посыпьте сыром, сбрызните растопленным сливочным маслом и запеките в духовке.

...из телятины

150 г помидоров, 100 г отварной телятины, 1 ст. ложка сметаны, растительное масло, лимонный сок, зеленый лук, сладкий перец, 1 вареный белок, 1 желток, зелень.

Желток разотрите с лимонным соком, растительным маслом и сметаной. Белок, телятину, перец, лук мелко порубите и смешайте с половиной приготовленного соуса. С помидоров срежьте верхушки, выньте середину, мелко ее порубите и смешайте с фаршем. Нафаршируйте помидоры, накройте срезанной верхушкой, полейте соусом, посыпьте зеленью.

...из риса

6 крупных помидоров, 300 г фарша, 1/2 стакана риса, 3 дольки чеснока, 1 луковица, 5 ст. ложек тертого сыра, зелень, специи по вкусу, растительное масло, соль.

У помидоров срежьте верхушку, выньте мякоть, переверните. Когда стечет сок, посолите внутри. Смешайте сырой фарш с недоваренным рисом и зеленью, начините помидоры. Лук и чеснок мелко нарежьте. Разогрейте растительное масло, выложите лук и чеснок, сверху плотно уложите помидоры и накройте их срезанными верхушками. Добавьте к помидорам оставшийся сок и мякоть. Перед подачей посыпьте сыром.

Для тех, кто любит посытнее — *Ну очень вкусно!*

Курочка на столе

РУЛЯДА

1 курица, 3 зубчика чеснока, соль. Для яичных блинчиков: 3 яйца, 2 ст. ложки молока, соль.

Курицу вымойте, обсушите, разрежьте вдоль брюшка и отделите кожу от мяса, стараясь не порвать ее. Мясо отделите от костей и аккуратно отбейте, накрыв пакетом.

Куриные косточки положите в кастрюлю, залейте водой, положите луковицу, морковь, посолите и сварите бульон. Чеснок мелко порежьте. Яйца взбейте с молоком, добавьте соль и на разогретой и смазанной маслом сковороде поджарьте тонкие яичные блинчики. На столе или разделочной доске разложите куриную кожу, немного посолите и сверху уложите отбитые пласты мяса. Мясо посолите и посыпьте мелко порезанным чесноком. Сверху уложите яичные блинчики и сверните рулет, чтобы начинка оказалась внутри. Заверните в марлю или полотняную салфетку, перевяжите нитками и уложите в бульон. Варите руляду на маленьком огне 60 минут. Готовый рулет охладите под легким прессом. Подавайте, порезав ломтиками.

КРЫЛЫШКИ С ГРИБАМИ

6 куриных крылышек, 4 ст. ложки оливкового масла, 120 г грибов, 10 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, 1 веточка тимьяна, 4 ст. ложки белого вина, 1/5 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Отрежьте кончики куриных крылышек, затем разрежьте их на 2 части по суставу. Посолите, поперчите. Разогрейте масло в большой сковороде, выложите крылышки и жарьте 30 минут на среднем огне, регулярно переворачивая, до румяной корочки. Тем временем у грибов отрежьте ножки, а шляпки нарежьте ломтиками. Крупно порубите чеснок, добавьте его к крылышкам и жарьте еще 5 минут. Положите лавровый лист и тимьян, влейте белое вино, прибавьте огонь и готовьте, пока вино слегка не выпарится. Добавьте грибы и жарьте еще пару минут, постоянно помешивая. Влейте воду и оставьте кипеть на медленном огне еще 5 минут, пока грибы не станут мягкими.

НОЖКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

4 куриных окорочка или 12 голеней, 150 мл белого сухого вина, 2 помидора, 1 луковица, 1 сладкий перец, 100 г оливкового масла, 1 ст. ложка томатной пасты, специи для курицы, соль и молотый черный перец по вкусу.

Окорочка разрежьте на голени и бедра. В сотейнике на сильном огне разогрейте 2 ст. ложки растительного масла. Выложите курицу и обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки. Переложите на тарелку. Помидоры и перец нарежьте кубиками, лук — полукольцами. Выложите овощи в тот же сотейник, где жарилась курица, и обжаривайте, помешивая, 3-4 минуты. Добавьте томатную пасту и жарьте, помешивая, еще минуту. Влейте вино и доведите до кипения. Верните в сотейник курицу, влейте оливковое масло, положите специи и посолите по вкусу. Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума, накройте сотейник крышкой и тушите около 25-30 минут, пока курица не станет мягкой.

Обедаем дома

СВЕКОЛЬНИК НА КВАСЕ

3 стакана кваса, 2 свеклы, пучок зеленого лука, 3 огурца, 2 ст. ложки сметаны, 2-3 яйца, 1 чайн. ложка сахара, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль по вкусу.

Свеклу нарежьте соломкой, залейте небольшим количеством подкисленной уксусом воды, припустите при слабом кипении до готовности. Мелко нарежьте зеленый лук, разотрите его с солью до появления сока. Огурцы нарежьте мелкой соломкой. Сварите вкрутую яйца и мелко порубите. Соедините яйца, зеленый лук, сметану, приправьте солью и сахаром, тщательно перемешайте. Затем добавьте охлажденную свеклу, свекольный отвар, огурцы, влейте квас и размешайте. Подавайте свекольник, посыпав укропом.

ЯЙЦА, ЗАПЕЧЁННЫЕ В ФАРШЕ

500 г говяжьего фарша, 5 яиц, 100 г сыра, 2 помидора, соль, перец, майонез.

Сварите вкрутую 4 яйца. Фарш посолите, поперчите, разбейте в него одно сырое яйцо и хорошо вымесите. Разделите фарш на 8 частей, скатайте из него шарики. Помидоры порежьте кружочками. Вареные яйца очистите и разрежьте пополам. Сыр натрите на терке. Противень смажьте растительным маслом, выложите на него шарики из фарша, прижмите их в середине, чтобы получились гнезда. В середину каждого гнезда положите кружок помидора, выдавите немного майонеза, сверху положите половинку вареного яйца. Посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до готовности фарша.

РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С МЯСОМ

3 листа тонкого лаваша, 300 г фарша, 1 луковица, 1 морковь, 2 помидора, 150 г сыра, 3 зубчика чеснока, майонез, зелень, листья салата, соль и перец по вкусу.

Лук нарежьте, морковь натрите и обжарьте в растительном масле вместе с луком. Добавьте фарш и тушите под крышкой до готовности. Чеснок измельчите, смешайте с майонезом. Лист лаваша разложите на столе, смажьте майонезом с чесноком, сверху выложите фарш с морковью и луком. Зелень порежьте и посыпьте ею фарш. Накройте вторым листом лаваша, смажьте майонезом, разложите листья салата, на них — порезанные помидоры. Накройте третьим листом лаваша, смажьте майонезом, посыпьте сыром. Сверните лаваш рулетом, заверните в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 30 минут. Снимите пленку и нарежьте.

Рыбный день — четверг

САЗАН В СМЕТАНЕ

Сазан, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, 5 ст. ложек тертого сыра, соль и черный молотый перец по вкусу.

Рыбу очистите, посолите с обеих сторон и сделайте надрезы на спинке через каждые 3 см. Лук мелко нашинкуйте, обжарьте на масле, посолите, поперчите. В каждый надрез на рыбе положите немного лука, а оставшийся лук поместите на дно кастрюли или глубокого противня. Сверху уложите рыбу и запекайте ее в духовке до готовности. Запеченную рыбу полейте сметаной, смешанной с перцем и тертым сыром. Поставьте в духовку и запекайте еще 10-15 минут, чтобы сыр зарумянился.

ЗАПЕЧЁННОЕ ФИЛЕ ТИЛАПИИ

500 г тилапии (или любой белой рыбы), 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки майонеза, 1/4 чайн. ложки сушеного базилика, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и перец — по вкусу.

В салатнике смешайте все ингредиенты, за исключением рыбы. Накройте противень алюминиевой фольгой. Положите на нее рыбу и запекайте 4 минуты, затем переверните и готовьте еще 4 минуты. Выньте из духовки и полейте соусом. Верните в духовку и запекайте еще 2 минуты или пока соус не станет коричневым.

ЗАПЕКАНКА С ПОМИДОРАМИ

8-10 помидоров, 750 г рыбного филе, 2 яйца, 1 стакан молока, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, сок половины лимона, соль и черный молотый перец по вкусу.

Нарежьте рыбное филе и помидоры ломтиками, сбрызните рыбу соком лимона, посолите. Лук мелко нашинкуйте и смешайте с яйцами, молоком и растительным маслом. В смазанную жиром форму уложите слоями куски рыбного филе, помидоры, а сверху снова куски филе. Залейте рыбу и помидоры яично-луковой массой. Форму поставьте в разогретую духовку и запекайте до образования румяной корочки. Перед подачей на стол блюдо посыпьте зеленью петрушки. Отдельно подайте сметану.

Актуально *Для пользы тела*

+ С грядки — на стол

ЖАРКОЕ ИЗ ГРИБОВ С МОЛОДОЙ КАРТОШКОЙ

10 молодых картофелин, 250 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу, сливочное масло для жарки.

Грибы порежьте некрупно и обжарьте на сливочном масле. Затем добавьте нашинкованный лук, перемешайте, тушите еще 10 минут, после чего положите сметану. Нарезанный картофель выложите в горшочек, на него — грибы, сверху опять картофель. Запекайте в духовке до готовности картофеля.

МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

На 1 кг моркови — по 1/2 стакана манной крупы, панировочных сухарей и молока , 3 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла и 1 чайн. ложка сахарного песка, соль — по вкусу.

Морковь нарежьте тонкими ломтиками, сложите в кастрюлю. Затем залейте горячим молоком, добавьте 1 ст. ложку масла, сахарный песок, соль, накройте крышкой и тушите до готовности, перемешивая. Когда морковь будет готова, всыпьте манную крупу и варите еще 8-10 минут на слабом огне, помешивая. Потом снимите с огня, охладите, добавьте яичные белки и хорошо вымесите. Из приготовленного фарша вылепите котлеты, смочите их яичным желтком, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон. Готовые котлеты подавайте со сметаной или молочным соусом.

Увядшие овощи или зелень можно освежить, окунув их сначала в горячую воду, а затем в холодную.

САЛАТ «КРАПИВКА»

200 г отварного куриного мяса или ветчины, 400 г вешенок, 3 вареных яйца, 2 огурца, пучок листьев крапивы, пучок зеленого лука, майонез, соль по вкусу.

Вешенки нарежьте соломкой, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Куриное мясо, яйца и огурцы нарежьте кубиками или соломкой. Крапиву обдайте кипятком и мелко порубите. Зеленый лук мелко нарежьте. Все перемешайте, посолите, заправьте майонезом.

ТРУБОЧКИ ИЗ ЛИСТЬЕВ САЛАТА С ТВОРОГОМ

3-4 листа зеленого салата, 200 г нежирного творога, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки очищенного грецкого ореха, по веточке розмарина и кинзы, щепотка корицы.

Мелко нашинкуйте майоран и розмарин и разотрите с чесноком. Морковь натрите на мелкой терке. Творог смешайте с орехами, растертой зеленью, морковью и пропустите через мясорубку. К творожной массе добавьте корицу, перемешайте. На листья салата положите по 1-2 ст. ложки творожной массы и сверните в трубочку. Трубочки с начинкой выложите на блюдо, при желании украсьте измельченной зеленью.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ

2 л воды, 3 картофелины, по пучку крапивы, щавеля и зеленого лука, 3 яйца, соль и зелень по вкусу.

Молодую крапиву ошпарьте кипятком и порежьте. Предварительно сварите в небольшом количестве воды нарезанный картофель, затем опустите в бульон крапиву, рубленый щавель, зеленый лук, посолите и варите до готовности (приблизительно 10 минут). Готовые щи разлейте по тарелкам, добавив в каждую половину сваренного вкрутую яйца и зелень укропа.

В доме малыш

СУПЧИК «ЛЕТНИЙ»

100 г куриного филе, 1 картофелина, несколько соцветий цветной капусты, половина сладкого перца, 1 ст. ложка мелкой вермишели, зелень.

Сварите куриное филе до готовности и выньте. В бульон положите очищенный и нарезанный на кусочки картофель и соцветия цветной капусты. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 15 минут. Затем добавьте вермишель и порезанный на кусочки сладкий перец и держите на огне 7 минут. За пару минут до готовности добавьте зелень.

СОЧНИК «ТВОРОЖНЫЕ ОБЛАКА»

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, 100 г сливочного маргарина, 1/2 чайн. ложки соли, 1 чайн. ложка соды, гашенной уксусом, 1/2 стакана сахара, 4 ст. ложки сметаны.

Для начинки: 200 г творога, 1 ст. ложка сахара, 1 яичный белок, 1 ст. ложка муки.

Для начинки смешайте все компоненты. Маргарин растопите, добавьте остальные ингредиенты и замесите тесто, чтобы оно отставало от рук. Раскатайте из теста 13 лепешек. На каждую положите начинку, сверните пополам и смажьте желтком. Выпекайте до румяной корочки при температуре 250°С.

Как сохранить капусту

Бывает, что разрезанный крупный кочан капусты надо сохранить в свежем виде как можно дольше. Для этого используйтеь пищевую пленку: заверните в нее кочан как можно плотнее, а потом поместите в холодильник в отдел для хранения овощей. По мере необходимости используйте кочан для приготовления блюд, но каждый раз заворачивайте в свежую пленку. Можно хранить капусту и на верхней полке холодильника — в этом случае кочан лучше завернуть в несколько слоев бумаги, а потом положить в полиэтиленовый пакет с отверстиями, чтобы он дышал. Периодически меняйте бумагу, чтобы капуста дольше оставалась свежей.

Чтобы улучшить вкус

- ВО ВРЕМЯ ВАРКИ ЛЮБОГО СУПА ПОЛОЖИТЕ В БУЛЬОН СВЯЗАННЫЙ БУКЕТИК ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ВЕТОЧЕК ТИМЬЯНА, ПЕТРУШКИ, ШАЛФЕЯ И ЛАВРОВОГО ЛИСТА.
- В СУП-ПЮРЕ ДОБАВЬТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ОРЕШКИ, ЗЕЛЕНЬ И ЧЕСНОК.
- ВКУС ОВОЩНОГО СУПА, ПЮРЕ И СВЕЖЕГО САЛАТА СТАНЕТ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ИХ ЗАПРАВИТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, В КОТОРОМ ОБЖАРИЛИ КОРЕНЬ ПЕТРУШКИ, МОРКОВЬ И РЕПЧАТЫЙ ЛУК ИЛИ ЧЕСНОК.

Рисовая запеканка с зелёным луком

1 кг зеленого лука, 4 ст. ложки риса, 6 помидоров, 6 яиц, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 1 стакан растительного масла, 200 г брынзы, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Зеленый лук нарежьте и обжарьте на сковороде с маслом до готовности. Рис промойте, добавьте к луку и обжарьте. Помидоры очистите от кожицы, мелко нарежьте, выложите в сковороду с луком и рисом и обжарьте все вместе. Влейте воду, посолите, поперчите, добавьте нарезанную петрушку, закройте крышкой и варите на маленьком огне до готовности риса. После этого выложите в форму для запекания, разровняйте. Яйца взбейте миксером с молоком, залейте рис с луком, сверху посыпьте натертой брынзой, поставьте в разогретую до 200°С духовку и запекайте до образования золотистой корочки.

С. И. Ярцева, Саратовская обл.

С мамой у нас никогда не было понимания

Так получилось, что я вместе с мужем и детьми четыре года назад переехала к родителям.

Нам негде было жить. Пригласил нас мой папа. Мы согласились и переехали, а осенью папы не стало. Тут все и началось....

Мама сразу стала говорить, что она хочет на старости лет пожить одна, что дети ей мешают, питаться она будет отдельно. Через год после папиной смерти мать вышла замуж, прописала нового мужа к себе, и теперь они вдвоем выживают нас из квартиры. А нам некуда деваться. У нас нет возможности даже снять жилье.

...С мамой у нас никогда не было понимания. Она всегда жила только для себя. Что такое приласкать ребенка, она вообще не знала. Часто обижала и унижала меня, причем просто так, без повода. Нас с сестрой вырастила бабушка. Так и росли, пока на моем пути не повстречался добрый и отзывчивый человек, который впоследствии стал моим мужем. Мы рано поженились и уже 12 лет женаты, у нас двое детей, и мы все вместе очень дружная семья. А сейчас... Не помню, когда спала спокойно в последний раз. Временами жить не хочется. Что делать, не знаю... Подскажите, как мне быть?

Ирина, Воронежская обл.

Я, такая гордая, полностью растворилась в муже

Я всегда была самостоятельной женщиной с характером. Меня любили, уважали, прислушивались к моему мнению. Сейчас я стала самой натуральной серой мышкой и ненавижу себя за это, но ничего не могу поделать. А во всем виноват мой муж. Когда я пошла у него на поводу? Наверное, когда он заставил меня бросить курить. Я всегда говорила, что никто никогда не посмеет мне указывать, что делать и как. И вот я, такая гордая, пряталась от мужа — не дай бог увидит!

Первый скандал разразился, когда муж поймал меня с сигаретой. Поставил условие — или я бросаю курить, или развод! Глупо, но я испугалась и бросила курить. Сначала все решения в семье мы принимали вместе: что купить, куда поехать отдыхать, как воспитывать ребенка. Но если наши мнения расходились, то я почти всегда уступала мужу. Зачем? Ведь знала, что он не всегда бывает прав. Мне легче было уступить, чем смотреть, как он дуется. В итоге последнее слово теперь всегда за мужем. Может, так легче жить, зная, что за тебя все всегда решат? Но я стала как бы приложением к своему мужу. Теперь без него не могу решить, куда идти, в чем идти, как воспитывать ребенка, чем накормить гостей. Смотрю на себя в зеркало и вижу пустоту. Я перестала себя уважать и видеть в себе личность! Где моя гордость и индивидуальность? Я серая масса. Неверное, сама во всем виновата. Где выход? Тупик...

Ирина Н., Ростовская обл.

Девчонка-то классная была, только одежда подвела

Помню, назначил свидание одной симпатичной девушке. Договорились: в центре города у памятника Пушкину. Подхожу — ее нет. Думаю: все девушки опаздывают, ничего страшного. Стою пять минут. Идет. Полный конфуз, уж лучше бы не приходила! На ней юбка прозрачная почти и белый топик на голое тело без важного женского атрибута. Можно было вообще не одеваться. Конечно, сексуальность нужна, но не в таком количестве! Вручил цветы, а сам думаю: надо было подарить букет побольше, чтобы прикрыть все это великолепие. Краснел и бледнел. Хотел в ресторан пригласить, но не стал — а вдруг не пустят. Пошли мы в кафешку. Не знал, что бы такое придумать, чтобы слинять быстрее. Грустно, а девчонка-то классная была, только одежда подвела. Следующее свидание назначил зимой, только чувства к тому времени прошли...

Степан, Астрахань

Много горя приносит женщине безрассудный выбор мужчины

Мы забыли мудрость предков. Раньше молодых сватали. Люди были мудрыми и могли предвидеть, на что способен тот или иной парень или девушка. А сейчас — сами с усами! А главное, девушки потеряли себе цену, задаром себя отдают, а потом бегают по бабкам и снимают венцы безбрачия.

Я была такая же ненормальная, и женихов было хоть отбавляй. Но я просчиталась и вышла замуж за несчастного, нелюбимого, потому моя жизнь омрачилась с первых дней. Муж пил, а я боролась. Через 20 лет он наконец-то бросил пить. Зато теперь болеет, да и я не могу похвастаться здоровьем. Ведь за все годы накопилось столько обид, ненависти и претензий. Нам немного за 50, а мы эмоционально выпотрошенные, перегоревшие, уставшие от жизни и судьбы. Все, тупик! Но самое страшное, что моя ошибка отразилась и на детях. Хоть и выучила я их, а счастья нет. Маета одна! Вот и делайте вывод: надо выходить замуж и жениться разумно. Как угадать? Посмотрите на родню избранника, есть ли у него друзья, веселый он или унылый, как его родители общаются между собой, часто ли у них в семье смеются... Может, мой опыт никому и не нужен, ведь в свое время мне не стали уроком наставления одной мудрой женщины, и я прожила с мужем в агрессии, ненависти, страхе, претензиях и обидах, а теперь живем в болезнях...

Рина, Барнаул, Алтайский край

Запах цветов разжигает любовь

Наши женщины получают живые цветы два раза в год — на 8 Марта и в свой день рождения. А вот в XVIII веке дамам, принадлежавшим к дворянскому сословию, букеты дарили по два раза в день.

Во времена древних людей пучок весенних цветов, положенный перед пещерой, где зимовали женщины и дети, означал окончание зимы, полной смертельных опасностей, и был приглашением к спариванию.

В XVI веке в страны Европы из Турции проник язык цветов. Его изобрели для общения неграмотные женщины, жизнь которых протекала в гаремах. У каждого цветка было свое назначение. Сложенные в корзинки или букеты, они означали целые послания, в которых женщины обменивались сплетнями или вели любовную переписку. К примеру, нарцисс, алая роза и веточка сирени означали, что женщина угрожает возлюбленному умереть от тоски, если он не будет приходить на свидания.

В царствование Екатерины II язык цветов стал необычайно популярен и при российском дворе. Букеты использовались для флирта, служили любовными посланиями. Из цветов составлялись стихотворения, а то и целые романы. Цветочная мода обходилась высшему свету в копеечку. Очень дорого стоили и комнатные растения, появившиеся в России при Петре I. Так что мужчины не так уж не правы, когда возмущаются букетными тратами. Цветочный бизнес и сейчас необычайно прибыльный.

Заме-чено, что запахи некоторых цветов способствуют любовным победам. У женщин чувственность вызывает жасмин, ирис, роза и орхидея. В запахе этих цветов содержатся вещества, сходные по составу с мужскими феромонами, которые способствуют игривому настроению. Цветущая герань положительно действует на дам старше сорока. Возбудить мужчину способна лаванда.

Как там, у них?

Грустный праздник

КАК ОТМЕЧАЮТ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ.

* В Англии принято подбрасывать именинника в воздух, а вот ловить уже необязательно. Зато те, кому повезет целыми и невредимыми дожить до 80, 90 или 100 лет, могут рассчитывать на личное поздравление от английской королевы.

* Испанцы щедро одаривают новорожденных щелчками по голове, а итальянцы и бразильцы выкручивают мочки ушей.

* Китайцы празднуют лишь первый день рождения. Причем это скорее не праздник, а гадание: перед ребенком выкладывают разные предметы и смотрят, какой именно он возьмет первым. Потянется к конфете — жизнь будет сладкой, возьмет монету — будет богатым, схватится за ключ — значит, ему будут открыты многие двери, дороги и пути.

* В Японии с днем рождения поздравляют не детей, а чествуют их родителей — за то, что постарались и произвели на свет чадо. Сами же дети остаются без поздравлений и без подарков. И только в 3 года, 5 и 7 лет им хоть что-нибудь дарят. А потом долгий перерыв: на какие-либо подношения могут рассчитывать только те, кому исполнилось более 60 лет.

* Вьетнамцы тоже не суетятся по поводу дня рождения: там есть один праздник — Новый год. Вместе с ним отмечают и день рождения.

* Мусульмане дни рождения вообще игнорируют: для них устроить торжество по этому поводу или принять приглашение на чей-нибудь день рождения — грех средней степени тяжести.

Все неприятности завяжем в узел...

Если обиды, ссоры, разочарования тяжелым грузом лежат на душе, избавиться от них поможет платочек.

Бумажные салфетки для этого не годятся, понадобится обычный хлопчатобумажный носовой платочек. Кладем в него обрывки газет и пустых бумажек — это сплетни, ненужные разговоры, сгоревшие спички — это потухший огонь ваших отношений, мятые салфетки — пролитые слезы, камешек — камень с вашей души... Пусть три дня платочек лежит на видном месте. За это время постарайтесь сосредоточиться и добавить в него то, что забыли, не положили сразу. Может быть, остались еще несбывшиеся надежды? Положите лопнувший воздушный шарик. Что-то необъяснимое вас удерживает рядом с человеком, с которым пришло время расстаться? Положите канцелярскую скрепку. И когда вы почувствуете, что ничего не забыли, все неприятности сложены в платок, завяжите его. Сначала сделайте один узел — свяжите два противоположных конца, затем второй — два других. Возьмите платочек в левую руку. Мысленно представьте, какой груз обид, разочарований, неприятностей в нем. А теперь выбросьте их. Неважно куда: в помойку, костер или просто с балкона. Бросайте левой рукой, от сердца. Избавляйтесь от всех огорчений — раз и навсегда. И уходите не оглядываясь. Ваших неприятностей больше нет, вы свободны!

■ СКЛЕРОЗ ВНЕС В ЖИЗНЬ ПЕНСИОНЕРА ИВАНА НИКОЛАЕВИЧА ПРИЯТНУЮ НОВИЗНУ. ТЕПЕРЬ ОН КАЖДОЕ УТРО ПРОСЫПАЕТСЯ С НОВОЙ ЖЕНОЙ, НЕ ДОГАДЫВАЯСЬ, ЧТО ЭТО ХОРОШО ЗАБЫТАЯ СТАРАЯ.

■ ЖЕНЩИНА, ТРИДЦАТЬ ЛЕТ ПРОРАБОТАВШАЯ НА ПОЧТЕ, ЯЗЫКОМ ПОКЛЕИЛА ОБОИ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ.

Сын — пивной алкоголик

Сыну 30 лет. Он пивной алкоголик. Не знаю, что делать? Сердце разрывается от боли. Как и чем ему можно помочь?

Л. Михайлова, Владимирская обл.

С пивным алкоголизмом справиться сложнее, чем с водочным или винным. У любителей пива кроме алкогольной зависимости возникает пристрастие к одному из компонентов этого напитка — хмелю. Хмель, обладая сильным седативным эффектом, в сочетании с алкоголем снимает нервное напряжение. Однако в больших количествах он плохо действует на сердце и печень, провоцируя развитие «пивного сердца» (кардиомиопатии) и цирроза. Чтобы избавиться от пивного алкоголизма, необходимо желание самого человека. Возможно, вашему сыну придется полностью изменить образ жизни. Лечение лучше проводить под наблюдением нарколога. Для полноценного очищения организма, возможно, потребуется госпитализация.

Для уменьшения зависимости полезно пройти курс иглоукалывания или акупрессуры, но только у опытного специалиста. Большую пользу принесут занятия спортом, однако предварительно вашему сыну надо обязательно проконсультироваться у кардиолога и проверить сердце с помощью ЭКГ и ЭХО-КГ.

О. И. Хорин, нарколог, врач высшей категории

ВПЕРВЫЕ В 2013 ГОДУ!***

Выиграйте до

2 110 000 РУБЛЕЙ

в новой викторине «Миллионер за один миг!»*

*ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УСЛОВИЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, УКАЗАННЫХ НИЖЕ**.

Переставьте буквы, угадайте эти слова и сообщите их по телефону. Получите от 10 000 до 200 000 рублей! **А если Вы разгадаете все 3 слова и из букв в желтых клеточках составите 4-е — ключевое слово, Вы сможете получить суперприз — 1 800 000 рублей!**

★ 10 000 р.	МНИГ ›	1
100 000 р.	ЗИПР ›	2
200 000 р.	РАИГ ›	3

Суперприз ▼	Ключевое слово ▼		
1 800 000 р.	1	2	3

*** ВПЕРВЫЕ СРЕДИ ПРИЗОВ ООО "РУСЬЮТИ", ВРУЧАЕМЫХ В 2013 ГОДУ

Разгадали? Звоните скорее! Получите до 2 110 000 рублей!

18+ **8 (800) 333-54-64**

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона.

03.20071.68.112.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА ООО «РУСЬЮТИ». 1) ООО «РУСЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 10.04.2013 ПО 05.06.2013 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 800 000 Р. (В ДАННОМ МАКЕТЕ - СУПЕРПРИЗ), ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ (200 000 Р., 100 000 Р.) И ПРЕМИИ ЗА БЫСТРЫЙ ЗАКАЗ – 10 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-49. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ВИКТОРИНЕ «МИЛЛИОНЕР ЗА ОДИН МИГ». РАЗГАДАТЬ 3 ПРИЗ. СЛОВА И СОСТАВИТЬ 4 (ЧЕТВЕРТОЕ) КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПЕРВОГО, ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО ИЛИ ЧЕТВЕРТОГО СЛОВА) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ И ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА, НЕЗАВИСИМО ОТ КОЛИЧЕСТВА РАЗГАДАННЫХ СЛОВ. КЛИЕНТ ВЫРАЖАЕТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 1 800 000 Р., ДОП. ПРЕМИЯМИ (200 000 Р., 100 000 Р.) И ПРЕМИЕЙ ЗА БЫСТРЫЙ ЗАКАЗ – 10 000Р. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 800 000 Р., ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ (200 000 Р., 100 000 Р.) И ПРЕМИИ ЗА БЫСТРЫЙ ЗАКАЗ – 10 000 Р. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ (ГЛАВНЫЙ ПРИЗ И ДОП. ПРЕМИИ) МОГУТ СУММИРОВАТЬСЯ ДО 2 100 000 Р. И ВРУЧАТЬСЯ ОДНОМУ КЛИЕНТУ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В 3 РАЗА ВЫШЕ СУММЫ ЗАКАЗА ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ДОП. ПРЕМИИ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) – 1 800 000 Р., ОБЛАДАТЕЛЬ 200 000 Р., 100 000 Р. БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО. 1. К. ЗАКЛЮЧЕНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. ОБЛАДАТЕЛЬ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 10 000 Р. БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ С УЧЕТОМ ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА И ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ, БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСЬЮТИ». ОГРН 1027739269370. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСЬЮТИ», А/Я 73, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140991. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-49 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 07:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 09:00 ДО 21:00).

РЕКЛАМА № 5370

Было чувство, что сейчас выйду из тела, как из старого пальто

Сейчас мне 40 лет. А когда было 20, почему-то постоянно преследовали мысли о смерти.

Из любопытства я любила гулять по кладбищу. До поры до времени... Однажды понадобилось мне сходить в магазин. Там была очередь. От духоты стало дурно. Вышла на улицу, но стало еще хуже. Белая пелена застилала глаза. С трудом на непослушных ногах добрела до остановки и села на лавочку. Вдруг вокруг меня исчезли все звуки, и я перестала чувствовать свое тело. Перед глазами была только молочная пелена. Было очень страшно, о смерти не хотелось думать, но в голове проносились глупые мысли: вот сейчас умру, а мое тело будет лежать тут, на остановке, неизвестно сколько, пока поймут, что я умерла. И как потом об этом сообщат матери? Больно не было — я вообще ничего не ощущала. Только чувство, что сейчас выйду из тела, как из старого пальто, и пойду куда-то сквозь эту белую пелену. И я начала говорить с Господом, чтобы Он простил меня, глупую. Ведь я только начинала жить, не родила детей и вообще ничего в этой жизни толком не узнала. Вначале медленно стало возвращаться зрение, потом слух. Я поняла, что мне Боженька преподал урок за нездоровое любопытство, за то, что совала нос куда не следует, раньше назначенного мне времени. Хотела заглянуть? На, посмотри. Довольна? Хочешь сюда? Я бежала домой, забыв о покупках, на ходу просила прощения у Господа и благодарила Его за милость и за то, что отпустил меня еще пожить.

Р. Низамова, Чувашия

ВЕСТИ ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО НЕТРУДНО: ЧТО УПАЛО — ПОДНИМИ, ЧТО НЕ УПАЛО — СМАХНИ ПЫЛЬ, ЧТО ДВИЖЕТСЯ — НАКОРМИ.

Намотай на ус

● Ждете прибавления в семействе? Обязательно сходите в церковь и помолитесь Анастасии Узорешительнице. Она, помимо прочего, покровительствует беременным женщинам, облегчает роды и способствует тому, чтобы малыш родился здоровым и крепким.

● Когда провожают детей, говорят им в спину такие слова: «Господи, благослови от любой беды. В добрый час да во святости. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Ныне и присно и во веки веков. Аминь».

● Если вам в глаза пожелали смерти, возьмите осиновую палочку (можно заменить спичкой), воткните в землю (если в помещении, то в горшок с цветком) и скажите на одном дыхании: «Что с языка подцепила, то посадила. Что с языка взяла, то земле отдала. Аминь». И ничего не случится.

Жуть

УЧЁНЫЙ НАДЕЕТСЯ ВОСКРЕСНУТЬ

В США в возрасте 92 лет скончался основатель крионики Роберт Этингер. Сразу после смерти он был подвергнут процедуре криоконсервации.

Тело ученого будет плавать в жидком азоте при температуре минус 196°С до тех пор, пока человечество не научится лечить клетки, ткани и восстанавливать все функции организма. Контейнер разместили в Институте крионики, который ученый создал в 1976 году. Первым экспериментом Этингера стала заморозка тела его матери. Там же с надеждой на воскрешение покоятся две жены ученого. Сам он стал 106-м пациентом своего института.

ЛИШНИХ СИЛ УЖЕ НЕ ОСТАЁТСЯ...

На самой высокой горе земного шара Эвересте выше 7 тысяч метров начинается так называемая зона смерти.

На этой небольшой территории находится как минимум 210 незахороненных трупов альпинистов, многие из которых лежат прямо на альпинистских тропах. Скалолазы, поднимающиеся на вершину, проходят мимо тел, но ничего не предпринимают. Дело в том, что на такой высоте кислорода мало, а на вершине Эвереста в 3 раза меньше нормы. Организм пытается приспособиться к этим условиям и выключает «второстепенные» функции, например пищеварение. Частота дыхания и сердцебиение так ускоряются, что лишних сил у человека не остается и помогать попавшим в беду становится почти невозможно. Альпинистские группы проходят мимо умирающих товарищей, не оказывая помощи.

■ НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ НА СТОЛЕ НЕДОЕДЕННЫЕ КУСОЧКИ ХЛЕБА, ЕСЛИ НЕ ХОТИТЕ ОСТАВИТЬ СВОЕ СЧАСТЬЕ.

■ КУСКИ ХЛЕБА, ДАЖЕ ЗАСОХШЕГО, ИСПОРЧЕННОГО, НЕЛЬЗЯ ВЫБРАСЫВАТЬ, ИНАЧЕ ИЗ ДОМА УЙДЕТ ДОСТАТОК. ЛУЧШЕ СКОРМИТЕ ПТИЦАМ, ЖИВОТНЫМ.

Приметы — *Авось пригодится*

Перед дальней дорогой...

ОТПРАВЛЯЯСЬ В ДАЛЬНИЕ КРАЯ, НАШИ ПРЕДКИ СВЯТО ВЕРИЛИ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ ОСОБЫХ ПРИМЕТ ОБЕСПЕЧИТ ИМ УДАЧУ. ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ПРИМЕТЫ?

* Тому, кто уезжает, надо быть очень внимательным, чтобы ничего не забыть. Считалось, что возвращаться с дороги за забытой вещью нельзя — удачи не будет. Если вернуться все же пришлось (забыли паспорт, билеты и т. д.), то при выходе обязательно посмотритесь в зеркало, а затем молча, не оглядываясь, уходите.

* Перед отъездом из дома надо присесть всем членам семьи, чтобы дорога была удачной и в поездке не было трудностей. Сам уезжающий перед отъездом должен прочитать семь раз молитву «Отче наш».

* Если ваша поездка связана с профессиональной деятельностью, то, чтобы она была удачной и вы успешно решили поставленные задачи, перед выходом из дома возьмите кусок нитки, оторванной от новой катушки белого цвета, завяжите один узел и скажите один раз: «Как этот узел завязан, так бы и у меня, раба Божьего (ваше имя), дело (сказать какое) скоро сошлось. Аминь». После этого положите нитку за порог, еще три раза произнесите эти слова и уходите.

* Ни в коем случае после отъезда кого-нибудь из дома нельзя затевать уборку. Ведь таким образом вы можете «замести» близкому человеку дорогу назад.

* Перед отъездом нельзя ничего пришивать и зашивать. Считалось, что вместе с этим можно «зашить удачу».

* Если при выходе из дома вы первой встретили женщину — к неудаче. Раньше считалось, что женщине гораздо проще сглазить человека, нежели мужчине.

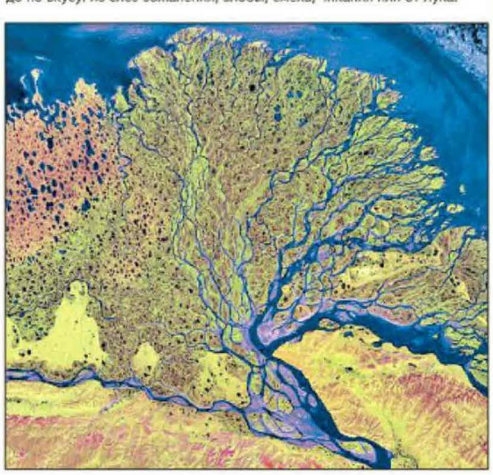
* Во время дороги попасть под дождь — к удаче. Говорили, что дождевая вода смывает с человека негативные программы.

Знаете ли вы, что...

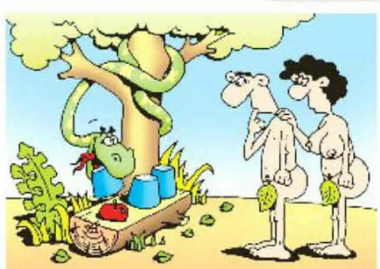
● На прилавках дорогих европейских универмагов появились необычные наборы. Внутри красивой сувенирной упаковки лежат очень неприятные на вид ржавые клещи, ножницы, гаечные ключи. Сюрприз в том, что все это сделано из... шоколада.

● Самые дорогие в мире — синие пельмени. В их состав входят говядина, свинина, лососина и мясо рыбы-факел, которое и придает блюду особенный цвет. Порция из восьми синих пельменей стоит 2400 долларов (примерно 72 тысячи рублей).

● В Лондоне в одном из торговых центров открылось необычное кафе, где посетителям предлагается попробовать еду с солью, полученной из... натуральных человеческих слез методом выпаривания. За такой посол гурманам придется выложить 30 фунтов стерлингов (около 1500 рублей) за каждое блюдо. При этом гости могут сами выбрать блюдо по вкусу: из слез сожаления, злобы, смеха, чихания или от лука.



ТАК ВЫГЛЯДИТ ИЗ КОСМОСА ДЕЛЬТА РЕКИ ЛЕНЫ. ЭТА КАРТИНКА ОЧЕНЬ ПОХОЖА НА КРОВЕНОСНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА.



■ ФИГУРА — ОНА ИЛИ ЕСТЬ, ИЛИ... НЕ НАДО ЕСТЬ!

■ МОЗГИ НЕ ВАРЯТ К ВЕЧЕРУ? НЕ ПЕРЕЖИВАЙ! СВАРИ ИХ УТРОМ!

Порчу руками не потрогать

Родовые проклятия, сглаз и порча — не досужие вымыслы и страшилки. Их существование зафиксировано приборами, измеряющими энергетику тела. Как освободиться от этих напастей?

* Зажгите свечу. Чтобы очистить свою энергетику, сосредоточьтесь, смотрите на огонь. Потом закройте глаза, расслабьтесь и отдохните 10-15 минут. Эта простая процедура обеспечит вас энергией на целый день.

* Свеча — связь с Богом, с Высшим разумом. Пламя свечи сжигает негатив, который вы принесли в дом. Если обратиться к огню со словами: «Забери весь негатив, который есть на мне, высвободи мое тело, душу и разум», то увидите, как закоптит свеча. Это значит, что ваша просьба услышана. Эту процедуру лучше делать вечером, после всех дневных забот и дел, а потом лечь спать. Выполнять лучше не ежедневно, а по наитию.

* Хотите очистить квартиру? Бросьте щепотку соли в ведро с водой и вымойте полы.

* Хотите очистить тело? Бросьте горсть соли в приготовленную ванну, подержите над ней руку и скажите: «Вода, забери мои болезни». Соль усилит действие воды. Помойтесь, и вода унесет ваши болезни.

Я снова ждала ребёнка, а сама уже ненавидела его. И решила опять сделать аборт...

Я была второй раз беременна, и это меня не радовало. От первого ребенка пришлось избавиться — после ссоры с мужем сделала аборт. И вот снова жду ребенка, а сама не хочу и ненавижу его. Решила опять сделать аборт. Накануне операции мне снится сон. Иду по красивой долине, кругом порхают птички, бабочки, растут невероятные цветы... Подхожу к озеру: вода чистая, прозрачная, любуюсь рыбками, которые в ней плавают. Пошла дальше. Вижу почерневшее поле, высохшее озеро, дно в глубоких трещинах, высокую серую гору и ступеньки, идущие вверх, а на горе — темный дом. И вдруг раздался детский плач. Я быстро поднимаюсь по ступенькам, вбегаю в дом и вижу две кроватки, а в них — младенцы. Один такой маленький, с мою ладошку, заливается плачем. Я беру его, хочу покормить, даю грудь, а он кричит и не может ее сосать. Тут заходит женщина в черном и говорит: «Положи его, он уже не сможет сосать твою грудь». Тогда я подошла к другой кроватке, там спал красивый малыш в белом чепчике с рюшечками. Взяла его и говорю: «Да это же мой сынок!» Женщина в черном отвечает: «Так забирай его и уходи отсюда быстрей!» У порога я не выдержала, обернулась и спросила ее: «Как же тот ребеночек, который кричит? Мне так жаль его». Женщина с ненавистью и злобой посмотрела на меня и резко ответила: «А ты забыла...» После этого сна я полюбила своего еще не родившегося крошку и на свой день рождения, 7 января, родила мальчика. Он был таким же красивым, как во сне. Какое счастье испытываешь, когда кормишь ребенка грудью! До сих пор помню тот сон и женщину в монашеском одеянии, которая дала понять, какой я совершила грех, отказавшись родить первого ребенка.

Ирина Н., Белгородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Какие святыни хранятся в России

ЛЮДИ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ, ЧТО В РОССИИ В ХРАМАХ И МОНАСТЫРЯХ ХРАНИТСЯ БОЛЬШЕ СВЯТЫНЬ, ЧЕМ В ЛЮБОЙ СТРАНЕ МИРА.

Пояс и другие одежды Богородицы

За время пребывания в России Пояса Богородицы у святыни побывали миллионы верующих. Люди, не попавшие в храм в Москве, даже не подозревали, что в нескольких шагах от храма Христа Спасителя есть церковь пророка Илии (пер. 2-й Обыденский), в которой постоянно хранится точно такая же святыня, только меньшего размера. И приложиться к частице Пояса Богородицы можно без очереди в любой день с 8 часов утра до позднего вечера. Там же есть и частица Древа Животворящего Креста, кусочек Гроба Господня, чудотворные иконы и ковчег с мощами многих святых.

А еще мало кто знает, что во многих отечественных храмах хранятся частицы чудотворной реликвии — Ризы, которую во время земной жизни носила Богородица. С ней связано ничуть не меньше историй исцеления людей и Божьего покровительства. Одна из таких частиц находится в храме Христа Спасителя. Там же есть и частица Ризы Иисуса Христа. Приложиться к ним можно в любой день: собор открыт для свободного доступа.

Реликвии Христа

* После распятия и воскрешения Иисуса Христа осталось много вещей, связанных с Его жизнью и смертью. Некоторые были утеряны, но большинство и поныне находятся в храмах в свободном доступе. Частицы Ризы Господней хранятся по всему миру. Фрагмент Хитона Господня хранится в Давидовой пустыни (Чеховский р-н, Московская обл., пос. Новый Быт). Кроме него и ковчега с частицей Ризы Богородицы в монастыре хранится копия гвоздя распятия Господня с частицей подлинного Гвоздя, которым был прибит к кресту Спаситель. Там же имеются и ковчеги с частицами мощей многих великих святых — Николая Чудотворца, преподобного Германа Аляскинского, Никиты Столпника и других.

* Есть в России и целый Гвоздь Господень. Он хранится в Патриаршем соборе Успения Пресвятой Богородицы в Кремле.

* Частицы Креста есть во многих храмах и монастырях России. Это Троицкий собор Троице-Сергиевой лавры, столичные храмы Ризоположения (ул. Донская, 20) и Спаса Нерукотворного Образа в Гирееве (пр-т Свободный, 4а).

В Нижнем Новгороде поклониться великой святыне можно в Крестовоздвиженском монастыре (съезд Окский, 2а), а в Орле — в Свято-Введенском монастыре (ул. 1-я Курская, 92). Там же хранятся частицы святых мощей многих десятков святых. В Екатеринбурге реликвия находится в Крестовоздвиженском монастыре, который расположен на ул. К. Маркса. В нем есть и чудотворные иконы, например Иверская икона Божией Матери с частицами мощей святителей Митрофана Воронежского и Тихона Задонского, Симеона Верхотурского и многих других святых.

* Покровский Александро-Невский монастырь (пос. Колывань, Новосибирская обл.), кроме креста с частицей Животворящего Древа, славится чудотворными иконами и ковчегом с множеством частиц мощей российских святых. А в Ивановской области, в Воскресенско-Феодоровском женском монастыре (с. Сергеево под Шуей) в кипарисовом кресте на частице Древа можно заметить след от высохшей капли крови Христа. Там же есть ковчег с кусочком камня, на котором молился преподобный Серафим Саровский, и несколько волос святого старца.

■ Уметь наслаждаться жизнью — значит жить дважды.
■ Всякий, кто не верит в будущую жизнь, мертв для этой.

Николай Чудотворец

Частицы мощей Николы-Угодника есть во многих московских церквях, например в храмах Архангела Михаила в Тропареве (пр-т Вернадского, 90), Спаса Нерукотворного Образа на Сетуни (ул. Рябиновая, 18) и Вознесения Господня на Гороховом поле (ул. Радио, 2). В последнем имеются и частицы мощей преподобного Сергия Радонежского, святителя Андрея Критского, кусочек Животворящего Креста Господня, а также осколки камней от Гробов Христа и Божией Матери.

Немало святынь есть в Московском Свято-Даниловом монастыре (Даниловский вал, 22). Кроме мощей Николая Чудотворца, там находятся фрагменты мощей святого князя Даниила и Саввы Сторожевского. А еще как великую святыню хранят подаренный греческим митрополитом Нектарием бархатный башмак с ноги святителя Спиридона Тримифунтского, которого в мире почитают ничуть не меньше, чем в России Николая-Угодника.

Ну а в Екатеринбурге частица мощей и икона святителя Николая Чудотворца хранится в Ново-Тихвинском монастыре (Зеленая Роща, 1).

(Продолжение следует)

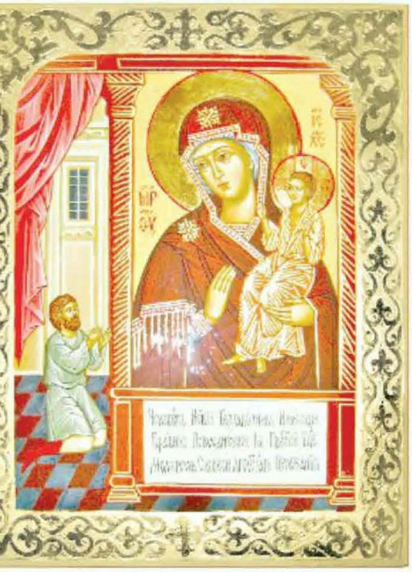
Бог в помощь

Икона Божьей Матери «Нечаянная радость»

ПОМОГАЕТ ВО ВСЕХ СКОРБЯХ, БЕДАХ И БОЛЕЗНЯХ.

Мне 60 лет, и я слабослышащая. Иногда так грустно, оттого что плохо слышу, что хочется обратиться к Господу. Слышала, что есть икона Богородицы «Нечаянная радость» и молитва к ней.

Мария, Армавир, Краснодарский край



МОЛИТВА

О, Пресвятая Дево, Всеблагаго Сына Мати Всеблагая, града сего Покровительнице, всех сущих во гресех, скорбех, бедах и болезнех верная Предстательнице и Заступнице! Приими молебное пение сие от нас, недостойных рабов Твоих, Тебе возносимое: и якоже древле грешника, на всяк день многажды пред честною иконою Твоею молившагося, не презрела еси, но нечаянную радость покаяния даровала еси, и усердным к Сыну Твоему ходатайством Сего ко прощению грешника преклонила еси, тако и ныне не презри моления нас, недостойных раб Твоих, но умоли Сына Твоего и Бога нашего, да и всем нам, с верою и умилением пред цельбоносным образом Твоим покланяющимся, по коегождо потребе нечаянную радость дарует: да вси на небеси и на земли ведят Тя, яко твердую и непостыдную Предстательницу рода христианского, и сие ведуще, славят Тя и Тобою Сына Твоего со Безначальным Его Отцем и Единосущным Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Ёшкин кот!

В Болгарии существует карнавал ряженых — кукеров. Они своими страшными нарядами и громким звоном колокольчиков должны прогнать зиму со всеми злыми силами и приветствовать приход весны. Костюмы кукеров — сложнейшие изделия из деревянных каркасов, перьев, овечьих шкур, разноцветной пряжи. Чтобы носить это все на себе, требуется немалая сила, поэтому ряженые — исключительно мужчины.

Думай, думай

Московские психологи пригласили для исследования большую группу целителей и предсказателей. Результаты оказались удивительными. Из 800 человек, считающих себя целителями, четверть страдают психозами или находятся в пограничном состоянии. Полторы сотни человек честно признались, что врачевание для них — бизнес. У остальных вообще не обнаружили способностей к лечению людей. И только 8 человек (1%!) обладали качеством целительства.

ДИАГНОЗ ДИАБЕТ. КАК БЫТЬ?

Прежде всего, не стоит унывать. При аккуратном и точном выполнении врачебных предписаний диабет – не приговор. Современные препараты позволяют сохранять высокое качество жизни и избежать ряда синдромов, нередко сопровождающих диабет.

«Панкризан» создан в рамках инновационного подхода к индивидуальной профилактике здоровья и облегчения ряда симптомов. Благодаря биологически активным веществам, которые содержатся в растениях, укрепляются сосуды, нормализуется уровень содержания глюкозы и холестерина в крови. Лекарственных трав, оказывающих благоприятное влияние на поджелудочную железу, печень, углеводный обмен, выработку инсулина и усвояемость глюкозы, немало. К таковым относятся и плоды фасоли, и чистый чесночный сок, и одуванчик, и черника обыкновенная, и пуэрария дольчатая, и другие. Именно из таких трав состоит **«Панкризан»** – современное американское средство! **«Панкризан»** рекомендовано принимать по 2-4 капсулы ежедневно во время еды согласно схеме.

Действует при почтовом заказе по этому купону

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я ЗАКАЗЫВАЮ»**

Вырезав купон, отправьте его по адресу:
123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.
(не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО получателя)

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
«Панкризан» ______ упаковок
Рекомендованная цена – 950 руб.
Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пшукова, 9

БАД. RU.77.99.11.003.Е.021368.05.11 от 12.05.11. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом.

«Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» 26.06.13

РЕКЛАМА № 10400

Спрашивайте в аптеках своего города: **Новосибирск** 8(383)314-95-14, 325-77-17, 335-99-22, 264-32-30, **Волгоград** 8(8422)97-32-56, 37-26-83, 67-27-12, 65-56-21, **Волжский** 8(8443)21-00-80, 21-57-95, **Воронеж** 8(4732)46-68-42, 34-37-17, 23-20-05, **Тамбов** 8(4752)71-83-27, **Бердск** 8(38341)28-717, **Чебоксары** 8(8352)24-03-69, **Омск** 8(381)236-23-60, 45-28-24, 31-97-85, **Ульяновск** 8(8422)25-61-64, **Тольятти** 8(8482)95-65-00, 42-18-40, 55-69-48, **Самара** 8(846)337-55-44, 927-51-51, **Ставрополь** 8(865)255-37-02, 235-75-42, **Георгиевск** 8(87951)5-42-32, **Владикавказ** 8(8672)57-60-62, **Светлоград** 8(86547)45-877, **Невинномысск** 8(86554)35-644, **Краснодар** 8(861)202-12-15, 202-43-31, **Брянск** 8(4832)65-14-91, 74-89-45, 29-48-79, 61-35-65, **Иркутск** 8(3952)20-73-61, 20-89-35, 51-99-42, **Екатеринбург** 8(343)253-83-40, **Тюмень** 8(3452)68-54-20, 52-07-26, 55-38-54, **Уфа** 8(347)246-11-10, 293-62-92, **Хабаровск** 8(4212)29-59-88, 238-19-20, **Челябинск** 8(351)461-35-74, 745-05-09, 245-38-09, **Ярославль** 8(4852)28-07-70, 66-02-72, **Кемерово** 8(3842)74-00-40, 777-74-13.

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный). **WWW.LIDERON.RU**

Небылицы из станицы

Хорошо поёте!

Мой отец всегда гордится, что у него двое внуков. Живо интересуется их делами. Встречает как-то учителя по пению, спрашивает:

— Анатолий Иванович, как успехи у внуков по пению?

Тот отвечает:

— Поют хорошо, громко!

Потом добавил:

— Орут, как молодые ишаки!

Васенька, кис-кис!

В мышеловку попалась мышь. А кота в доме нет — бегает где-то. Выхожу во двор, зову:

— Вася, Васенька, кис-кис, где ты?

Сосед Василий, из-за забора:

— Мяу, я здесь. Что надо?

Показываю мышеловку с мышью.

Вася говорит:

— От мяса не отказался бы, но мышь твою есть не буду!

Обидно за жену!

Два водителя из нашего гаража поехали в командировку. Загрузиться быстро не получилось, надо было ждать два дня. Ну, раз вырвались на волю из семейных оков, решили они хорошенько это дело отметить — набрали водки, вина, пригласили в гостиничный номер двух подруг. Гудели всю ночь.

Проснулся Санек на следующий день после обеда. В номере бардак, подруг нет, и друг пропал. Пошел его искать и заодно проверить машины. Подошел к машине, а Вася сидит в машине и плачет.

— Что случилось? — испугался.

Тот отвечает:

— Я утром проснулся, глянул, с кем жене изменил... Так обидно стало за жену, она у меня такая хорошая, а эта — настоящий крокодил!

Анна Абрамова, ст. Шкуринская, Кущевский р-н, Краснодарский край

90 процентов россиян живут в стрессе. Остальные 10 процентов живут в Великобритании, Франции, Италии, Швейцарии, США.

Тьфу-ты ну-ты!

Прогноз

— НЕВЕРНО ДАШЬ ПОГОДУ, ПОТОМ ДО КОНЦА ЖИЗНИ ОБЛАКА ШЛЯПАМИ РАЗГОНЯТЬ ПРИДЕТСЯ...

— Вы, Иван Петрович, когда в отпуск идете?

— В конце мая — начале июня...

— Ну тогда мы так и пишем, что в конце мая — начале июня будет плохая погода, чтобы и билеты были, и места на пляже.

— И еще в конце июля тоже плохую передайте. Ко мне родственники должны приехать, а так, может быть, пронесет...

— И еще звонили от олигарха Толстосумского, просили сделать в июне хорошую погоду для его жены. Надоело ему, что она как лето, так в Турцию уезжает. Денег обещал немерено.

— Отказывайте! Если ему неверно дашь погоду, потом до конца жизни всем облака шляпами разгонять придется.

— И из мэрии звонили, просили на это же время дожди объявить для урожая. Готовы заплатить.

— Давайте и Толстосумскому, и мэрии скажем, что сделаем все, что сможем, но оплата по результату.

— А остальные месяцы мы, с вашего позволения, разыграем между коллективом. А то некоторые тоже хотят хорошую погоду, чтобы жены с детьми поскорее уехали. Иванов просил дать жару в конце августа, чтобы разыграть тещу. Из отдела рекламы просили побольше плохой погоды летом, а то в солнце никто работать не хочет.

— Ладно, на то мы и метеослужба, чтобы погода была в наших руках, только не перестарайтесь, а то будет как в прошлом году: обещали сухую погоду, а было аж наводнение от дождей.

Александр Брюханов

Женские страдания

Я худею!

Сочный помидорчик
заменил котлету.
Минимум калорий —
я худею к лету!
Божия коровка, полети
на небо,
Принеси колбаски, масла,
сыра, хлеба.
Чтоб не летать дважды,
прихвати, дружочек,
Штучек пять эклеров,
тортика кусочек!!!
Что??? Да-да, я помню,
я худею к лету.
Только жрать охота...
А ну ее, диету!!!

Ищу престижную работу, квартиру, машину, дачу, яхту. После свадьбы отдам.

Пропал оранжевый танк, особых примет нет!

Под углом 40°

● Настроение — великая вещь! Под настроение можно шутя выпить две бутылки водки. А вот без настроения — тоже две, но уже без шуток.

● Наш человек может пропить все: мебель, квартиру, дачу. Но чаще всего пропивает только зарплату. Вот что значит сила воли!

● Если вы хотите дожить до 100 лет, ежедневно выпивайте по 100 г вина. Внимание! Тем, кто хочет дожить до 500, просьба никаких выводов отсюда не делать.

Анатолий Иванов

Ё-моё!

Ищу работу!

Девушка, 22 года, ищет работу.

— А-а, так вы замужем? Значит, в декрет уйдете. Вы нам не подходите.

Через четыре года:

— А-а, так у вас ребенок? Значит, на больничный будете часто ходить!

Еще через два года:

— У вас ребенок уже большой, значит, скоро опять в декрет.

Еще через четыре года:

— Женщина! У вас двое детей! Какой из вас после этого работник?! Вы же с больничного не вылезете!

Еще через четыре года:

— Извините, но нам требуется женщина моложе 35 лет...

Сонник от «НГ»

Кукиш. Видеть во сне кукиш — вас ожидает удача, но не во всем. Возможно, в ближайшее время вам потребуется помощь друзей. Складывать кукиш, показывать его — ваши друзья будут нуждаться в вашей помощи.

Туалетная бумага. У вас накопилось много проблем, но вскоре все они благополучно разрешатся. Пользоваться во сне туалетной бумагой, покупать ее или продавать — вам привалит счастье.

Правительство. Если вам приснилось заседание правительства — значит, вскоре вы попадете в компанию веселых и не пренебрегающих земными удовольствиями людей.

Женская логика — это пустяки! А вот женская фантазия...

Рассказик

Идет интервью с тренером российской сборной по футболу Фабио Капелло. Переводчик: «Господин Капелло! Наши болельщики интересуются, когда сборная России по футболу станет чемпионом мира?» Капелло: «What? What?» Переводчик: «Все слышали? Капелло сказал: «Вот-вот»!»

Анекдоты

Блондинка жалуется:

— У меня компьютер не видит принтер, я уже и монитор на него повернула, а он все равно пишет, что не видит. Что мне делать?

— Пальцем покажи.

Мужик, большой поклонник компьютерных игр, говорит жене:

— Дорогая, я достиг небывалых успехов в компьютерной игре. Я добился копыт дьявола, крыльев горгульи, стал мастером защитных технологий, у меня появился посох бога!

— Продолжай, милый, скоро у тебя и рога оленя появятся!

По городу несется маршрутка. Пассажир, протягивая вперед деньги:

— Передайте, пожалуйста, водителю... На венок.

— Алло, мама, что делать? Я купил карпа, хотел пожарить, но дома нет ни муки, ни панировочных сухарей... Манкой панировать ведь нельзя — отдавать будет. А запекать в фольге я не люблю.

Долгая пауза...

— Сынок, ты так никогда не женишься!

Интервью по радио:

— У нас в гостях заслуженный «морж» России. Расскажите, Алексей, как вы впервые оказались в проруби?

— Так же, как и все: решил сократить дорогу.

Две колхозницы волокут огромнейшую канистру с молоком и обсуждают фильм:

— Когда бедную Изауру отправили на плантацию, у меня сердце кровью облилось!

У вас товар, у нас — купец!

Сватовство

— СРАЗУ ПРЕДУПРЕЖДАЮ — МНОГО ДОПЛАТИТЬ НЕ СМОЖЕМ. И ХОТИМ РАСПИСКУ, ЧТО НА НАС НЕ ЛЕЖИТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ...

— Папа, мама! Одевайтесь понаряднее и готовьтесь... Сватать меня придут, — сообщила дочь, — минут через десять.

— Опять?! — взвыл папа.

— Счастье-то какое! — закричал брат. — Какая-то новая благотворительная программа поставляет женихов для чудовищ?

Подзатыльник прозвучал сигналом к действию для всех. Все ринулись одеваться... Раздался дверной звонок.

— Открывай быстрей, чтоб не сбежали! — закричал брат.

— Здравствуйте, дорогие! У нас купец — у вас... Оп-па, а у вас вроде тоже купец... Это чего такое?

— Это брат ее. А она — вот! Красавица!

— Ага. У нас купец, а у вас залежалый, неликвидный товар!

— Да ладно вам! — оскорбился отец невесты. — Купец, видите ли, у них... Так — скупщик секонд-хенда...

— Нам уйти, что ли? Нам не рады тут?

— Христа ради! — мать невесты повалилась на колени. — Не уходите! Рады мы. Очень рады. Не слушайте его!

— Ну ладно! О главном — отдаете дочь вашу за князя нашего?

— Отдаем! — закричал папа. — Только сразу предупреждаю — много доплатить не сможем. И хотим расписку, что на нас не лежит никакой ответственности.

— Расписку... — сваты подозрительно оглядели невесту. — А свадебку сыграем где-то...

— Где-то минут через 20! — закричала семья невесты.

— Как-то быстро очень, — засомневались сваты. — Может, в следующем году?

— Ничего себе тест-драйв! — удивилась невеста и упала в обморок.

— Воруй ее скорей! — закричал жениху брат невесты. — Смотри, как она плохо лежит. Грех не украсть то, что плохо лежит.

— Я согласен. Сваты не возражают? — оглянулся на сватов жених.

— Не возражаем! — радостно закричали сваты. — Пусть только отец невесты перестанет целиться в нас из ружья... Счастья вам и любви!

ЛАПША из писем читателей

Я всегда мою полы, стоя на коленях. Швабру не признаю. Она, на мой взгляд, годится только для того, чтобы грязь по углам разгонять. Жалуюсь как-то мужу в надежде, что пожалеет, а может, и похвалит: «Коленки заболели, пока мыла». На что драгоценный супруг отвечает: «А надо наколенники купить. Неужели трудно догадаться?»

Светлана В., Ульяновск

До сих пор существуют бабы-дуры, которым надо в воскресенье разогнать всю семью, устроить скандал и генеральную уборку. Это у них вместо секса.

Сергей, Ростовская обл.

А у меня, пока яркое солнце в окно не заглянет, дома чисто и порядок: окна грязные не видно, пыль и разводы на кухонной мебели тоже. А если очки не надевать, то можно и не пылесосить...

Инна О., Иркутск

МЫСЛИ — КАК ВОЛОСЫ: У КОГО-ТО ГРЯЗНЫЕ, У КОГО-ТО РЕДКИЕ, А У КОГО-ТО ИХ ВООБЩЕ НЕТ.

Пригодится

● **Как отличить натуральный жемчуг от искусственного?** Проведите краями зубов по жемчужинам. Если вы чувствуете небольшую шероховатость, напоминающую песок , то этот жемчуг настоящий. Искусственный же отличается неестественной гладкостью. Будьте аккуратны: жемчуг не переносит контакта с шампанским.

● **Протекает любимая керамическая ваза?** Ее можно спасти. Для начала вазу вымойте и высушите, а потом налейте туда немного любого лака, например паркетного. Равномерно распределите кисточкой по стенкам — образуется плотная непромокаемая пленка, которая не даст воде выхода.

● **Чтобы ванна стала белоснежной**, смешайте по 2 ст. ложки кальцинированной и питьевой соды и натрите влажную ванну этой смесью. Через 5-10 минут смешайте по 50 г уксуса и отбеливателя и, не смывая первый чистящий слой, нанесите поверх него второй. Через полчаса ополосните ванну большим количеством воды.

Как погладить и не испортить любимую вещь

ВЫШИВКУ И КРУЖЕВО ГЛАДЬТЕ ТОЛЬКО С ИЗНАНОЧНОЙ СТОРОНЫ.

*** Для утюжки платья из тонкой ткани,** чтобы на лицевой стороне не отпечатались швы и вытачки, сначала нужно прогладить его целиком. Шерстяное — через влажную тряпку, шелковое — с изнанки. Потом аккуратно прогладить все вытачки и швы, подвести утюг под припуск и разгладить оставшиеся на ткани следы.

*** Чтобы отутюжить подшивку на юбке** из толстой ткани, нужно аккуратно прогладить линию сгиба, а само место подшивки лишь слегка отпарить, не прижимая утюгом.

*** Утюжить блузки и сорочки нужно так:** сперва правый рукав, воротник, верх спинки и левый рукав, потом спинку, боковые швы и наконец перед. Светлые сорочки нужно утюжить с лицевой стороны, темные — с изнанки. Прошивки, рюши гладят в первую очередь.

*** Вышивку и кружево** рекомендуется утюжить только с изнаночной стороны.

*** Чтобы быстро отутюжить платье из хлопчатобумажной ткани,** его нужно завернуть на пару минут в махровое полотенце, смоченное в горячей воде и хорошо отжатое.

*** Шерстяные платья темного цвета** нужно утюжить с изнанки, карманы и плиссе — с лицевой стороны, через влажную ткань. Сначала утюжится воротник, затем рюши, плиссе, рукава и боковые швы с внутренней стороны, после гладят платье по длине.

*** Мятые вещи из шерсти и трикотажа** лучше не гладить, а повесить на плечиках над тазиком с горячей водой. Поднимающийся пар разгладит помятости.

*** Во время глажки шелка** ни в коем случае не используйте воду, чтобы не оставить складки и пятна. Гладьте шелк с изнанки, используя при этом сухую хлопчатобумажную пеленку.

*** Если гладите рубашку,** то избегайте заглаживания складок. Начинайте гладить рубашку с изнанки воротника, после этого переходите на лицевую сторону, двигаясь от угла к середине. Затем тщательно разгладьте спину, рукава, переднюю часть и манжеты.

*** Чтобы навести на брюках стрелки,** используйте влажную пеленку. Если хотите, чтобы стрелки долго оставались красивыми, смочите ткань перед глажкой уксусом. После этого прогладьте брюки через мокрую пеленку.

Самая соль!

Удалит пригоревшую пищу. Чтобы посуда, в которой пригорела пища, быстрее и легче отмылась, налейте в нее воды и насыпьте соли (3-4 ст. ложки на 1 стакан воды) и дайте постоять 2-2,5 часа. После этого пригоревшие места легко очистятся.

Очистит столешницу от белых пятен. Если ваши близкие имеют привычку ставить мокрую кружку на столешницу, то со временем на ней появляются белые пятна, которые сложно удалить. Протрите эти места раствором соли и растительного масла (1:1), а затем насухо вытрите мягкой тканью, и пятен не будет.

Избавит от запахов. Соль освежит губку для посуды: замочите губку в подсоленной воде (2-3 ст. ложки на 2 стакана воды) и выдержите в течение 3-5 часов. Соль, смешанная с содой (1:1), избавит от неприятных запахов в холодильнике: блюдца со смесью поставьте на полки холодильника.

А неприятный запах в духовке или в микроволновой печи поможет устранить смесь корицы и соли (1:1).

Освежит воздух в квартире. Разрежьте пару апельсинов на половинки и, посыпав каждую из них солью, разложите по квартире. На ближайшие 12 часов свежесть в доме обеспечена.

Очистит серебро. Для чистки столового серебра положите предметы в горячую воду, насыпьте соли (1-2 ст. ложки на 1 л воды) и небольшой (примерно 5х5 см) кусок алюминиевой фольги. Через час вытащите серебряные предметы, положите в прохладную воду и вытирайте насухо мягкой тканью.

Придаст блеск стеклу. Собрались мыть оконные стекла? Насыпьте в воду соли (1-2 ст. ложки на 1 литр воды), и тогда поверхности будут без разводов и заблестят. Хрусталь и потемневшие графины помойте раствором из воды (1 л), крупной соли (2-3 ст. ложки) и 1-2 ст. ложки 9%-ного уксуса или 2-3 капель уксусной эссенции.

Поможет при стирке. Пролили на одежду или скатерть вино? Немедленно насыпьте на пятно соль. Подождите несколько минут, пока соль впитает вино, затем прополощите вещь в холодной воде. Жирные пятна на одежде удалите с помощью соли, смешанной со спиртом (1:4). Смесь нанесите на пятно, через 15-20 минут постирайте одежду. Стирка в подсоленной воде сохранит цвет вещей, а полоскание с солью (1 стакан соли на 10 л воды) придаст мягкость махровым, банным полотенцам и халатам, вернет первоначальный вид одежде из шелка.

Если светлый линолеум потемнел

Хочу поделиться советом, как отчистить светлый линолеум. Понадобятся зубная паста и губка. Пасту нанесите на пятно, подержите 1-2 минуты, затем дочистите губкой и смойте водой. Поверхность линолеума при таком способе не страдает, а вещества, которые находятся в пасте, воздействуют на грязь различного происхождения.

С. И. Рябова, Приморский край

На помощь придёт аспирин

Хочу поделиться советом, как убрать желтые пятна от пота на белых рубашках и блузках. На помощь придет аспирин: растолките 2-3 таблетки в 1/2 стакана воды. Смочите загрязненные места и оставьте на 2 часа, затем постирайте. Только аспирин должен быть самый обычный, не растворимый.

Л. И. Бельская, Саратовская обл.

Как сохранить антикварные музыкальные инструменты

Совет для тех, у кого в доме есть пианино или рояль, а воздух очень сухой. Под рояль или пианино поставьте плошку с водой. Так можно избежать растрескивания деки. Особенно это актуально для антикварных инструментов. Но! Очень влажный воздух тоже вреден для механики и струн, важно не переборщить. А чтобы не завелась моль в инструменте, я использую ароматические пластинки.

В. А. Цыганова, Самарская обл.

Лакированные туфли не чистите кремом!

От этого лак потускнеет. Я протираю их свежим молоком или взбитым белком яйца, а сильно потускневшие места — срезом луковицы, потом полирую мягкой фланелевой или бархатной тряпочкой. Для сохранения эластичности можно смазывать лакированную обувь касторовым маслом или глицерином. Потрескавшиеся и потерявшие глянец туфли можно слегка смазать вазелином, затем яичным белком и натереть до блеска.

О. С. Пелихова, Курская обл.

■ **СПЕШИТЕ НА РАБОТУ, А ЗАСТЕЖКА ЗАЕДАЕТ?** СМАЖЬТЕ ЗУБЦЫ КОНДИЦИОНЕРОМ ДЛЯ ВОЛОС: ВЫДАВИТЕ НЕМНОГО НА ПАЛЕЦ И НАНЕСИТЕ НА ЗУБЦЫ, ХОРОШЕНЬКО РАЗОТРИТЕ, И МОЛНИЯ ЗАСТЕГНЕТСЯ КАК ПО МАСЛУ.

■ **ЧТОБЫ ЗЕРКАЛО В ВАННОЙ НЕ ЗАПОТЕВАЛО** ПОСЛЕ ДУША, ПРОТРИТЕ ЕГО МЫЛЬНЫМ РАСТВОРОМ, А ЗАТЕМ СУХОЙ ТРЯПОЧКОЙ.

■ **ЕСЛИ СТЕРЖЕНЬ ШАРИКОВОЙ РУЧКИ ЗАСОХ,** ПОДЕРЖИТЕ ЕГО В ТЕПЛОЙ ВОДЕ — И ОН СНОВА БУДЕТ ПИСАТЬ!

БЕЗУПРЕЧНЫЕ ПЯТОЧКИ

Гербекстра

Ноги – это то, что носит нас по свету каждый день в течение жизни. Если с ними возникают проблемы – это существенный дискомфорт. Недаром в изнеженной старой Европе давно и эффективно процветает такое направление медицины, как подиатрия. А подиатры – это такие врачи, которые занимаются только здоровьем ступней и ногтей. В одной только маленькой Австрии, например, более 1700 подиатрических кабинетов. Но корнями медицинский уход за ногами уходит далеко на юго-восток, в Индию. Индия – родина самой древней медицинской науки АЮРВЕДЫ, и самые древние из работающих ныне рецептов – аюрведические.

Крем «ПЯТОЧКИ» аюрведической серии «ГЕРБЕКСТРА» один из самых известных россиянам примеров самых древних, проверенных временем и 100% растительных рецептур кремов, незаменимое средство при натоптышах, сухости кожи, синдроме диабетической стопы.

Крем «Пяточки» не содержит мочевины и других компонентов, традиционно используемых западными косметологами с целью увлажнения кожи. Именно определенное сочетание традиционных индийских аюрведических растений – барбариса остистого, дживанти, – содержащих фруктовые кислоты, воски, витамины и эфирные масла, позволяет создавать крема мягкого природного действия с высокой эффективностью.

Крем «Пяточки» не только избавляет от мозолей, натоптышей, трещин стоп, он снимает воспаление и боли, восстанавливает обменные функции кожи стоп, возвращает им «второе дыхание». Антисептическое действие перечисленных растений распространяется на бактерии и грибки стопы, межпальцевых промежутков. Используя **крем «Пяточки»**, вы получаете действительно безупречные, ухоженные ножки без химических пилингов и дорогих походов к косметологам, не выходя из дома. Достаточно дойти до аптеки и спросить **крем «ПЯТОЧКИ»** у фармацевта!

Крем для ног «Пяточки» на натуральной основе можно приобрести:
в сети магазинов: **«Закрома»**, **«Копейкин-Дом»**, **«Зодиак»**,
в сети аптек **«Медчеста плюс»**, а также в любых других аптеках города.

Регистрационный номер декларации о соответствии № ТС RU Д-RU.ПК05.В.00410 от 04.09.2012 г.
ООО "Парус фарма", 117485, г. Москва, ул. Бутлерова 2/1, ОГРН 1057746580392. Косметическое средство.

РЕКЛАМА № 13886

Телефон «горячей линии»: **8-800-555-85-54** (звонок по России бесплатный,
часы работы: пн-пт – 10.00-18.30; сб, вс – выходной) **www.paruspharma.ru**

Познакомимся?

ЛАПША из писем читателей

Мама учила: если сомневаешься, твой это мужчина или нет, надо взять его рубашку, которую он не снимал где-то недельку, и понюхать. Не тошнит, значит, точно твой. А коль вонючесть не по душе, ищи другого.

Ольга, Курск

Мне муж новый сотовый подарил, розовый. Сказал, что под цвет ночных рубашек. Это что же, он меня в другой одежде не помнит?

Ирина, Таганрог

Ненавижу жену за то, что когда-то зацепила меня чем-то и как-то. В результате слетела крыша, сказал в загсе «да».

С. А. Ивахненко, Казань

Как я хочу нормального мужа! Чтобы ел, что поставила, и без комментариев.

Ирина Н., Хабаровск

Всех женщин, которые ищут спутников жизни, так хочется обнять, обогреть, построить им бани, загородки, наколоть дрова и так далее. Но увы. Необъятное объять невозможно.

Иван, Вологда

Когда у меня дома хранит свекровь, то для меня лучше комплимента нет, чем ее храп. Значит, она чувствует себя как дома, значит, ей тепло, значит, она довольна, как живет ее сын со снохой.

Тамара Ю., Саратовская обл.

Еду делать снимок черепа. Чего туда надо-то? Новые трусы надевать или не стоит?

Марина, Смоленская обл.

ЖЕНЩИНЫ

30 лет, рост 167 см, вес 54 кг. Замужем не была, детей нет. Работаю товароведом. Добрая, без вредных привычек. Познакомлюсь с русским, непьющим, несудимым мужчиной. Если по каким-то причинам ребенок живет с ним, то это только приветствуется. На переезд не согласна.

Наталья, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, тел. 8-928-241-54-95, после 21.00

***

43 года, рост 158 см, вес 47 кг, по гороскопу Близнецы. Воспитываю сына, ему 1 год 8 месяцев. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, материально обеспеченным мужчиной. Судимых и инвалидов прошу не беспокоить.

Елена, Буденновск, Ставропольский край, тел. 8-909-751-65-40

***

56 лет, рост 160 см. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, не выше 170 см. Пьющих, судимых и не имеющих своего жилья прошу не беспокоить.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

***

62 года, рост 160 см, вес 60 кг, инвалид II группы (гипертоник), по гороскопу Весы. Русская, вдова. Без вредных привычек, не склонна к предательству и цинизму. Есть дом, дача. Хочу познакомиться с порядочным худощавым вдовцом 60-65 лет, инвалидом II группы (по общему заболеванию), проживающим в квартире в Подмосковье. В частном доме с хозяйством не справлюсь. Если вы Водолей, Лев или Близнецы и родились в год Собаки, Лошади или Дракона, отзовитесь!

Без подписи, д/в, п/д №053992, главпочтамт, Ковылкино, Мордовия, 431350

***

62 года, рост 156 см, вес 59 кг. Вдова, работаю. Есть все, что мужчина хочет видеть в женщине. Познакомлюсь с русским добрым, нежадным, заботливым мужчиной 58-65 лет (не старше!), желательно из Ставропольского края, из городов КМВ, без судимости, материальных и жилищных проблем, вредные привычки в меру, без больших проблем со здоровьем, автомобиль не помеха.

Т. Я. Титова, д/в, Ессентуки, Ставропольский край, 357600

***

66 лет, рост 162 см, вдова. Приятной внешности, хозяйственная. Познакомлюсь с непьющим, добрым, хозяйственным мужчиной с жильем.

Екатерина, Ставрополь, тел. 8-918-806-14-73

***

67 лет, 168 см, средней полноты. Вдова, без материальных и жилищных проблем. Без вредных привычек, хорошая хозяйка, деловая, энергичная. Познакомлюсь с добрым, порядочным, хозяйственным мужчиной с минимумом проблем.

Без подписи, а/я 9, п/о №32, Пятигорск, Ставропольский край

***

Третий год, как умер мой муж и нет в душе покоя. Решилась победить одиночество и обратиться к вам. Мне 69 лет, рост 155 см, вес 70 кг, по гороскопу Скорпион. Приятной внешности, добропорядочная, спокойная и заботливая. Без вредных привычек, люблю домашний уют и порядок. Живу в сельской местности в своем доме. Хочу познакомиться с надежным, заботливым вдовцом 69-72 лет, ростом не ниже 170 см, без вредных привычек. Все остальное при переписке или встрече.

Надежда, д/в, п/п 6003 №824131, главпочтамт, пос. Матвеев Курган, Ростовская обл., 346970

***

70 лет. Живу в Ставропольском крае, жильем и материально обеспечена. Познакомлюсь с порядочным, непьющим мужчиной до 72 лет. Остальное по телефону.

Т. М. Скобкарева, Благодарный, Ставропольский край, тел. 8-906-411-05-83, после 13.00

МУЖЧИНЫ

Сыну 21 год, он инвалид I группы, обслуживает себя сам. Трудолюбивый, добрый, верный, честный. Не пьет, не курит, занимается музыкой и прикладным искусством. Хочу найти для сына серьезную, добрую девушку, согласную на переезд.

Ольга Юрьевна Осипова (для Саши), ул. Звездова, 20-7, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654067, тел. 8-904-378-24-23

***

Старшему сыну 32 года, он инвалид II группы (ДЦП). Не пьет, не курит, ласковый, добрый. Ищет послушную, работящую женщину 30-32 лет, желательно сироту-инвалида, согласную на переезд. Другому сыночку 26 лет, инвалид детства. Богопослушный и работящий. Также надеется встретить женщину 24-25 лет, согласную на переезд к нам.

Е. Г. Критченко, ул. Солнечная, 2/2, Бирюч, Белгородская обл., 309920

***

35 лет, инвалид II группы. Общительный, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочной, простой, доброй девушкой, инвалидом II-III группы, желательно из Краснодарского края.

Андрей, Армавир, Краснодарский край, тел. 8-918-331-50-68

***

40 лет, рост 175 см, вес 72 кг, инвалид II группы по зрению. По гороскопу Близнецы, характер мягкий, добрый. Без вредных привычек, люблю готовить. Надеюсь на создание семьи с русской женщиной до 40 лет, инвалидом II-III группы, не склонной к полноте, без жилищных проблем.

Евгений, ул. Кабардинская, 200, кв. 1, Нальчик, КБР, 360024

***

48 лет, рост 176 см, вес 75 кг, инвалид II группы. Очень хочу встретить свое счастье и создать семью. Надеюсь, что откликнется женщина с инвалидностью, желательно из Ставропольского края.

Александр, Невинномысск, Ставропольский край, тел. 8-906-477-87-55

***

48 лет, рост 182 см, вес 70 кг, инвалид III группы. Болею сахарным диабетом, принимаю инсулин, осложнений нет. Высшее образование, без вредных привычек, получаю пенсию. Устал от одиночества. Хочу создать семью с одинокой, душевной, ласковой женщиной без вредных привычек, которой нужны внимание, ласка и забота, согласной иметь в браке детей и переехать ко мне — в город Зерноград, Ростовской области.

Без подписи, Зерноград, Ростовская обл., тел. 8-951-530-34-50

***

55 лет, рост 180 см, вес 70 кг. Не пью, не курю, не судим. Живу со старенькой мамой, которой 92 года. Хочу познакомиться с женщиной до 62 лет, не склонной к полноте, согласной на переезд ко мне.

Виктор, ул. Городовикова, 150, пос. Яшалта, Калмыкия, 359010

***

62 года, рост 155 см, инвалид III группы (больной позвоночник). На пенсии, без вредных привычек. Хочу познакомиться с женщиной 55-65 лет, инвалидом. На переезд не согласен.

Владимир Яковлевич Солодовник, д/в, Волгоград, 400040

***

65 лет, рост 165 см, вес 62 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Русский, переселенец из Грозного, работаю на дому. Для совместной жизни познакомлюсь с порядочной, доброжелательной женщиной без вредных привычек.

Анатолий, д/в, п/п 0702 №918450, ст. Советская, Кировский р-н, Ставропольский край, 357329, тел. 8-928-347-96-44

***

66 лет, рост 170 см, вес 75 кг. Русский, работаю, есть жилье. Добрый, верующий, симпатичный, веду здоровый образ жизни. Не альфонс, несудимый. На пенсии, но продолжаю работать. Семейная жизнь не удалась, а новая пока не сложилась. Видимо, все надо делать вовремя. Жизнь меня не баловала. С пяти лет остался без отца, а мама умерла 44 года назад. Так что я очень самостоятельный, а главное, не сломался. Очень люблю море. Познакомлюсь с доброй, одинокой женщиной до 60 лет, проживающей в Краснодарском крае недалеко от моря. Я живу в Ставропольском крае, но очень хочу поменять место жительства и найти родного человека, чтобы проживать в мире, согласии и любви.

А. Кузнецов, Ставропольский край, тел. 8-938-304-73-72

***

76 лет, рост 170 см. Русский, без вредных привычек. Хочу познакомиться с доброй, заботливой, домашней женщиной, согласной на переезд ко мне. В доме есть газ, отопление, горячая вода — все необходимое для совместного проживания.

Владимир Павлович Турапин, ул. Попова, 30, р. п. Чернышковский, Волгоградская обл., 404462, тел. 8-906-165-28-41

РАЗНОЕ

Для Людмилы В. из Калужской обл., автора письма «Соседка мужа моего машиной поманила...» («Айболит» №24 за 2012 г.).

Я оказался в таком же положении, только у меня есть благоустроенная квартира, машина и земля. Позвоните мне, телефон в редакции.

Николай, Заринск, Алтайский край

***

Для Веры Егоровны Бондаревой, хочет познакомиться с женщиной, которую предали дети («Айболит» №23 за 2012 г.).

Мама живет одна в 2-комнатной квартире. Приезжайте в гости, а там видно будет. Уживетесь — оставайтесь.

Люда Оганесян, ул. Советской Армии, 19, кв. 26, Армавир, Краснодарский край

***

58 лет. Одинокая, без вредных привычек. Хочу найти подругу. Подробности по телефону.

Т. А., Ростовская обл., тел. 8-988-587-49-41

***

Для переписки и общения и в печали, и в радости ищу подругу-сестру старше 50 лет, желательно из Абакана, Кежмы, Уяра, Хатанги.

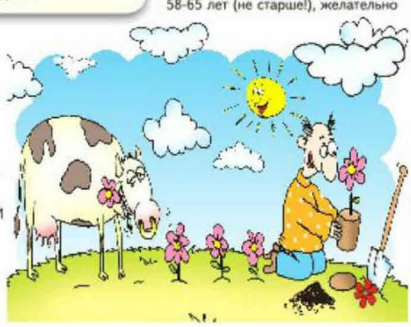
Валентина Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл., 686050

Есть дом в деревне — ездили бы туда за ягодами и грибами

Мне одиноко. Кроме синиц, которых я кормлю вот уже много лет, никого не вижу. 58 лет, рост 158 см, по гороскопу Рак. По характеру добрая, отзывчивая. Готовлю разные вкусности, пеку. Люблю домашний уют, ребятню маленькую. Уважаю пожилых людей, отношусь к ним с пониманием. Всю жизнь хотела иметь большую семью, но увы... У меня все есть: квартира, машина, работа — зарабатывай, только не ленись. А вот надежного друга нет. Есть дом в деревне, ездили бы туда за ягодами и грибами, но не с кем. Надеюсь, что откликнется надежный, нескупой мужчина с добрым характером. Я сама такая — никого не обижу и в обиду не дам.

Без подписи, а/я 53, Саранск, Мордовия, 430032

НИКОГДА НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УБИТЬ КУСАЮЩЕГО ВАС КОМАРА РУКОЙ, В КОТОРОЙ ДЕРЖИТЕ ЧАШКУ ГОРЯЧЕГО КОФЕ.



Мне очень трудно сдерживать свои чувства, боюсь даже смотреть на Диму

Мне 24 года, три года назад вышла замуж. Тогда казалось, что Андрей именно тот человек, с которым хочу прожить всю жизнь. Через полгода родила дочку. За это время жизнь превратилась в ад: Андрей стал часто выпивать и распускать руки. Вскоре к нам приехал младший брат Андрея, Дима. До этого я его ни разу не видела, знала лишь, что у него есть жена и двое детей. Но стоило мне его только увидеть, как сразу поняла, что пропала. Ноги подкосились, сердце быстро-быстро застучало и в животе заныло. И вот уже два года не могу избавиться от нахлынувшего на меня чувства. Сначала страдала, даже хотела приворожить Диму. Но потом подумала: у нас семьи, что будет с ними? Сейчас я просто мечтаю о нем. Как будто живу двумя жизнями: в одной — я, дочка и муж, а в другой — я, дочка и Дима. Ложусь спать с мыслями о нем, просыпаюсь и опять думаю о нем. В постели с мужем тоже мечтаю о Диме.

Сначала думала, что все это из-за того, что с мужем у меня не все гладко складывается. Но сейчас понимаю, что просто оправдываю свои чувства. Мы живем рядом, поэтому часто ходим друг другу в гости. Я стараюсь найти в Диме хоть что-то, что могло бы меня оттолкнуть, а в итоге еще больше привязываюсь к нему. Мне очень трудно сдерживать свои чувства, боюсь даже смотреть на Диму — а вдруг он заметит мой взгляд и все поймет? И не дай бог свекровь что-то заподозрит. Иногда даже доходит до того, что захожу в комнату Димы, нюхаю футболку, подушку, на которой он спал, и этот запах кажется мне самым родным.

Я уже просто не могу так жить. Понимаю, что мне с Димой ничего не светит: слишком поздно мы встретились. Но как заставить сердце это понять?!

Ольга, Орловская обл.

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Для кожи шеи

СОЛЬ ПОДТЯНЕТ

Если подбородок и шея теряют упругость, сложенный в несколько слоев бинт смочите в растворе соли (1 чайн. ложка на 1 стакан воды) и наложите на проблемные места. Сверху сделайте повязку из сухого бинта. Держите полчаса. Делайте так 2 раза в неделю.

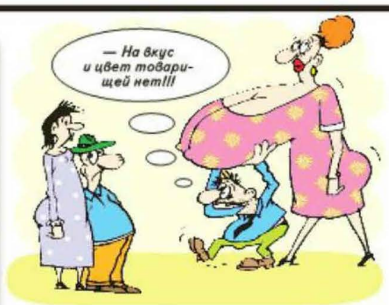
ЯБЛОКО ОСВЕЖИТ

Помассируйте лицо и шею ломтиком свежего яблока. Это займет у вас всего пару секунд, а эффект не заставит себя долго ждать — кожа сразу же подтянется, станет более розовой и помолодевшей.

КАЛЕНДУЛА ОТБЕЛИТ

Чтобы отбелить кожу шеи и придать ей упругость, смешайте 2 ст. ложки цветков календулы с 1 ст. ложкой сметаны и 1 щепоткой молотой корицы.

Нанесите массирующими движениями на шею, оберните ее пищевой пленкой. Через 20 минут снимите пленку и смойте маску водой. Делайте 1 раз в 2 недели.



ЧЕМ БОЛЬШЕ ГРУДЬ В МОЛОДОСТИ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАПРАВЛЯТЬ ЕЕ В ШТАНЫ В СТАРОСТИ.

При потливости ног

● **Кофе.** Сварите очень крепкий кофе, влейте вместе с гущей в небольшое количество воды в тазу — ровно столько, чтобы жидкость покрывала ступни. Добавьте 1 ст. ложку крупной соли и держите ступни до полного остывания кофейной жидкости. Делайте процедуру не менее 3 раз в неделю.

● **Чай.** Заварите 100 г крупнолистового черного чая 2 л кипятка, остудите до теплого состояния и вылейте заварку в таз, не процеживая. Делайте такую ванночку для ног 2 раза в неделю. Или каждое утро и вечер обтирайте ступни крепким свежезаваренным черным чаем.

● **Крахмал.** Смешайте 1 чайн. ложку картофельного или кукурузного крахмала, столько же пищевой соды и оливкового масла и разотрите до однородной консистенции. Добавьте несколько капель эфирного масла мяты. Наносите такой крем на ступни и оставляйте на ночь. Крем особенно эффективен, если его нанести после душа.

Молочно-крахмальная ванна снимет усталость

Есть у меня рецепт, воспользовавшись которым, можно улучшить настроение, получить прилив сил и придать коже свежий и сияющий вид. Смешайте 2 л теплого молока с 4 ст. ложками меда. Наберите ванну на 1/3, насыпьте в нее 2 стакана крахмала, размешайте, чтобы он растворился, и влейте молоко с медом. Принимайте ванну сколько хотите, главное, чтобы вода не была очень горячей.

И. Новосельцева, Казань

Теперь я своими ногтями могу землю рыть

Этот чудо-рецептик мне дала моя сокурсница. С тех пор как я стала его использовать, прошло уже 5 лет, и я своими ногтями могу землю рыть. Раньше мои ногти были очень мягкие и ломкие, а теперь они не ломаются вообще. Все думают, что я их нарастила. Итак, смешайте в баночке 2 ст. ложки обычной (каменной) соли и 2 ст. ложки обычного 6%-ного уксуса (баночку надо взять стеклянную, с широким горлышком и низкую). Опустите вначале в эту смесь пальцы одной руки (не надо мочить всю кисть, только ногти, желательно, чтобы они касались дна), потом другой, подержите минут 5. Дайте высохнуть и смойте. Делайте так каждый раз, как у вас есть время и желание. Мои ногти укрепились через 3 месяца. Раствор держите в кухонном шкафу закрытым. Он может стоять годами.

С. А. Савельева, Тверь

Волосы становятся как шёлковые, кожа сияет, морщинки разглаживаются...

Знаю рецепт эликсира молодости с фантастическим эффектом. После его применения волосы становятся как шелковые, растут быстро, кожа сияет, морщинки разглаживаются. Очистите от кожицы и косточек пару небольших лимонов. Еще 2 лимона оставьте в кожуре, только выньте из них косточки. Очистите две средние головки чеснока и пропустите через мясорубку вместе с лимонами. Сложите в эмалированную кастрюлю, влейте 1 стакан льняного масла и 1 кг свежего жидкого меда. Разотрите смесь деревянной ложкой и настаивайте день. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Это средство я держу в холодильнике в 2-литровой банке. Оно не подойдет тем, у кого есть аллергия на мед и кто плохо переносит льняное масло.

В. В. Панкратова, Астрахань

Наше вам с кисточкой

ВИРТУОЗНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИСТЕЙ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ИЗ ВАШЕГО МАКИЯЖА НАСТОЯЩИЙ ШЕДЕВР НА ЗАВИСТЬ ЛЮБОМУ ХУДОЖНИКУ.

1 Для растушевки теней. Многие думают, что это можно сделать любой другой кистью. Думают, пока не попробуют...

Как выглядит: густая и плотная, плоская у основания кисть с ворсом, срезанным слегка по косой линии.

Как использовать: растушевывать до получения равномерно распределенного цвета. Ни в коем случае не окунайте эту кисть в тени, теперь вы знаете, для чего она предназначена.

2 Для подводки контура глаз и коррекции бровей. Как выглядит: очень тонкая кисть с одним острым концом и скошенным ворсом.

Как использовать: эта кисть окунается в тени только своей верхушкой. Затем проводится тонкая линия у самого края границы роста ресниц.

3 Для макияжа губ. Как выглядит: маленькая, плоская у основания гладкая кисть с заостренным кончиком.

Как использовать: для контура губ и нанесения помады или блеска. Делает покрытие идеально ровным, поскольку закрашивает мелкие трещинки и неровности на губах. Кроме того, позволяет экономить средство, так как наносится небольшими порциями и маленькими мазками.

4 Для нанесения пудры. Как выглядит: самая большая кисть для макияжа, круглая у основания, плотная, с ровными краями.

Как использовать: как правило, с рассыпчатой пудрой. Кисть окунается, слегка стряхивается, и пудра «вбивается» в кожу, а не размазывается по ней. Это обеспечивает идеальное тончайшее покрытие.

5 Для нанесения румян. Как выглядит: похожа на кисть для пудры, но меньше в диаметре и обычно слегка куполообразной формы или скошенная.

Как использовать: окунуть в румяна и длинными скользящими мазками нанести их на то место, где это необходимо.

Зелень с грядки — кожа в порядке

● **Листья салата от морщин.** Мелко нарежьте листья зеленого салата, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и 1 чайн. ложку лимонного сока. Нанесите смесь на лицо на 15 минут и смойте прохладной водой. Чтобы придать лицу здоровый цвет, салатные листья режут и смешивают с 2 ст. ложками сметаны.

● **Укроп для жирной кожи.** Залейте 1 ст. ложку свежей зелени укропа 1 стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут. Готовый настой процедите, растворите в нем 1 ст. ложку меда. Смоченную в настое салфетку наложите на лицо на 10 минут. После процедуры умойтесь теплой водой.

● **Щавель от веснушек.** Выжатый сок щавеля и одуванчика смешайте в равных пропорциях. Протирайте кожу таким тоником несколько раз в день. Или зелень укропа и петрушки в равных частях залейте кипятком. Настаивайте 3 часа и протирайте лицо по 2 раза в день.

ОТ ЗАУСЕНЦЕВ СМЕШАЙТЕ СОК ГОРСТИ ЯГОД ЧЕРНОЙ ИЛИ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ С 1/4 СТАКАНА ПИВА. СМОЧИТЕ СМЕСЬЮ ВАТНЫЙ ТАМПОН И ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ВОКРУГ НОГТЕЙ 5 РАЗ В ДЕНЬ.

Кабачки для кожи

ДЛЯ КОМБИНИРОВАННОЙ кожи. Чтобы освежить лицо, натрите кабачок на мелкой терке и смешайте с запаренными овсяными хлопьями (1:2). Наложите на лицо, а через 20 минут умойтесь теплой водой или молоком, но некипяченым.

ПРИ СУХОЙ коже можно наложить на лицо натертую мякоть кабачка, нанесенную на марлю, а можно просто уложить на лицо и шею тонко нарезанные полоски кабачков — они смягчат кожу, вернут ей тонус и обеспечат питание.

БОЛЕЕ питательная маска — с яичным желтком. Разотрите один сырой желток с 1 чайн. ложкой свежего кабачкового сока, нанесите смесь на лицо, а через 20 минут смойте сначала теплой, а потом холодной водой.

МАСКИ из кабачков особенно подходят для сухой и загрубевшей кожи. Для этого используйте кашицу и сок кабачка.

ЕСЛИ втирать сок кабачков в кожу головы перед мытьем, то можно улучшить состояние волос и замедлить появление седины.

Уроки стиля — **Пригодится**

Деньги, отложенные на чёрный день, потратьте на новые туфли...

ЭВЕЛИНА ХРОМЧЕНКО, телеведущая, эксперт моды.

* Элегантность — это сочетание гармонии и меры. Лучше «недо», чем «пере».

* Чтобы вскружить голову мужчине, просто наденьте юбку-карандаш, шпильки и чулки со стрелкой сзади.

* Бойтесь скучных комплектов и отсутствия аксессуаров.

* Как только женщина становится на каблуки, в ее личную жизнь приходит счастье. Это закон.

* Имейте базовый набор сумочек: клатч для вечера, небольшая сумка на цепочке и деловая сумка с двумя ручками.

* Можете долго учиться женственности, но чулки сделают вас такой мгновенно.

* Шик должен быть естественным, иначе это не шик, а потуги. А над потугами смеются.

* Соблазнительную и кокетливую походку Мэрилин Монро можно повторить, надев юбку чуть ниже колена, которая будет немного мешать ходить.

* Яркие, нетрадиционные и откровенные вещи носите на знойных курортах, там они смотрятся великолепно.

* Обязательно имейте в гардеробе туфли телесного цвета: они отлично подходят к любой одежде и визуально удлиняют ногу.

* Если хотите удачно получиться на фото, сделайте так, чтобы глаза ничего не выражали. Например, представьте перед собой белую стену.

* Брюки могут быть либо идеальные, либо никакие вообще. Идеальные брюки удлиняют ноги и уменьшают бедра.

* Маникюр с росписью или стразами — дурной тон. Все, что называют «дизайном ногтей», абсолютно не модно и совершенно безвкусно.

* Полупрозрачные вещи смотрятся вульгарно и уродуют фигуру. Если вы любите такие блузки, обязательно сочетайте их с кокетливым жакетом, чтобы немного прикрыть тело.

* Не надевайте очки с округленной оправой, если у вас круглое лицо.

* Блестеть в одежде может что-то одно — либо платье, либо аксессуары.

* Забудьте о мелировании и ярких цветах на волосах. Модный цвет волос — равномерный и натуральных оттенков.

* Помните, если верх одежды объемный и громоздкий, то низ должен быть легким и воздушным.

* Постоянный уход за собой — это не излишество, а одна из форм вежливости к себе.

* Не ищите «путь к себе, к успеху, гармонии» и прочей ерунде. Возьмите деньги, отложенные на черный день, и купите себе новые туфли. Вполне вероятно, что черный день так никогда и не наступит.

Гороскоп с 26 июня по 9 июля

Пора, пора на отдых! Организм требует новых впечатлений!

ОВЕН Будьте осмотрительнее и не доверяйте случайным знакомым, иначе окажетесь на крючке у мошенников. Не теряйте голову, не поддавайтесь сиюминутным импульсам — и все уладится. О здоровье. Могут обостриться кожные недуги — псориаз, нейродермит, экзема, появиться угри на лице и спине. Избавиться от зуда и сыпи поможет такое средство: испеките в духовке 3 грецких ореха (скорлупа должна стать темно-коричневой). Очистите и истолките ядра, добавьте 1 чайн. ложку рыбьего жира и смазывайте пораженные участки.

От сухих мозолей смешайте луковый сок и мед (1:1), накладывайте на ночь, смазав кожу вазелином. Покройте компрессной бумагой и прибинтуйте. Процедуру делайте ежедневно.

ТЕЛЕЦ Вы невероятно устали, но все же попытайтесь сделать над собой усилие. Еще один рывок — и вы у цели. Удача будет на вашей стороне! Вы в отличной форме, прекрасном настроении и будете гореть желанием перевернуть весь мир. Ваше уязвимое место в ближайшие две недели — нервная система. Сейчас одиночество вам категорически противопоказано, поэтому выбирайтесь с друзьями на пикник или на прогулку. Щавелевые щи, приправленные зеленью укропа и петрушки, — блюдо с почти лечебным для вас эффектом, во всяком случае с нервными перегрузками оно поможет справиться лучше любых таблеток.

БЛИЗНЕЦЫ Судьба дарит вам шанс, а вы не видите за деревьями леса, а за суетой — людей, которым вы дороги. Хотите укрепить здоровье? Ешьте столько зелени, сколько в состоянии съесть. Пусть это будут шпинат, листья крапивы или одуванчика. Полкилограмма ежедневно — это минимум. Такую зелень можно на выбор съесть с куском черного хлеба или таким же куском мяса. Зеленый суп можете есть столько раз в день, сколько хочется, но без хлеба и вообще без всего.

РАК Неприятностей в вашей жизнь хоть отбавляй? Попробуйте отпугнуть их. Накройте стол и пригласите в дом самых шумных друзей и приятелей. Чем больше будет грохота, музыки и смеха, тем скорее черная полоса сменится белой. Не исключено, что летняя жара может стать причиной внезапно подскочившего давления. Если вдруг такое случится, попробуйте привести его в норму при помощи такого рецепта: свежую веточку мяты и 4-6 веточек земляники положите в заварочный чайник и залейте кипятком, настаивайте под крышкой 10-15 минут. Процедите, по желанию можете добавить мед и пейте в холодном или горячем виде.

ЛЕВ Сидите дома, наслаждайтесь семейным уютом. Никого не пилите, не ругайте, не вредничайте — иначе перессоритесь со всеми близкими на ровном месте. А чтобы в семье царили понимание и лад, принесите в дом каштановые ветви и поставьте их в трех вазах — неподалеку от входа в квартиру, в спальне и на кухне.

ДЕВА Пора, пора на отдых! Организм требует расслабления и новых впечатлений. Но будьте внимательны, отправляясь на море или загорая на берегу реки. Перекупаетесь — не избежать цистита. Пренеприятнейшее это дело, избавиться от него будет непросто. Не планируйте на эти дни ничего серьезного. Забудьте о работе. Если же не удастся вырваться на свободу, рекомендуем трудиться «не перегреваясь».

ВЕСЫ Копание в земле — хорошая профилактика многих болезней цивилизации. Перекапывая или взрыхляя землю, занимаясь посадкой растений, их поливом, мы избавляемся от нервных стрессов и реже раздражаемся по пустякам. Прекрасно, если у вас есть возможность поработать на свежем воздухе на даче. Там вы «разбудите» все мускулы, которые страдают от безделья в городских офисах. Ну а если нет такой возможности, то уход за цветами, которые растут у вас дома, тоже пойдет на пользу.

СКОРПИОН Ваше настроение будет меняться от шальной веселости до депрессивной плаксивости. Чувства станут выплескиваться через край — порой даже через край разумного и допустимого. Но скоро все войдет в привычный ритм. Поберегите сердце. Эффективным средством послужит такой рецепт: 1 чайн. ложку свежих листьев мяты залейте стаканом кипятка, укутайте и дайте настояться 20 минут, затем процедите. Отвар пейте ежедневно мелкими глотками утром за 30-40 минут до завтрака.

СТРЕЛЕЦ Ближайшие две недели — подходящее время, чтобы помочь почкам лучше работать. Для этого воспользуйтесь рецептом вкусного лекарства: истолките 3 ст. ложки очищенных грецких орехов и смешайте с 0,5 л простокваши. В полученную смесь добавьте 1 чайн. ложку меда. Пейте в течение дня в перерывах между приемами пищи. На время лечения откажитесь от сладкой газированной воды, алкоголя, острых приправ.

КОЗЕРОГ В этот период вы будете полны энергии. Так что беритесь за самое главное. А еще лучше — за самое новое. Будьте осторожны, употребляя в жару холодные напитки. Возможно воспаление горла. Смягчить слизистую поможет отвар плодов инжира. Еще рецепт полоскания: натрите стакан свежей свеклы, влейте 1 ст. ложку 9%-ного уксуса и 1/2 стакана воды. Дайте настояться, затем отожмите сок и полощите им горло 3 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Вы попытаетесь привести в порядок свою жизнь. Результаты будут, но не сразу. Немного терпения! Если сейчас не наломаете дров, чуть позже уладите все недоразумения. О здоровье. Возможны неожиданные носовые кровотечения. Если это приключится с вами на улице, поднимите вверх руку со стороны кровоточащей ноздри, а другой рукой сорвите пучок любой травы, зажмите ею ноздрю.

РЫБЫ Не пытайтесь прятаться за семью замками. Лучше с покорностью принять все события и извлечь из них максимальную пользу. Распахивайте настежь все окна и двери, чтобы помещения наполнились энергией жизни. Сейчас лучшее время для этого, и ваша задача — заманить энергию в родные стены. Не бойтесь сквозняков, пусть проветрится каждый закоулок дома, чтобы нигде, ни в одном темном углу не осталось духа пустоты и скуки.

АЙБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у ревматолога**
КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА: НЕ ВСЁ ТАК ПЛОХО.

✓ **Если гипертонию не лечить**
НЕДАЛЕКО ДО ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА.

✓ **«Колотун» от таблеток**
ПОЧЕМУ ДРОЖАТ РУКИ И НОГИ.

✓ **Не дай себя задурить**
КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ НЕ БЫВАЕТ.

НООТРОП: В ПОМОЩЬ МОЗГУ

Еще Джордж Галифакс сказал: «Что может быть важнее для мудреца, чем хорошая память?» Однако, увы, в старшем возрасте, именно тогда, когда мы накапливаем большое количество знаний и опыта, память ухудшается, сосредоточиться становится все сложнее, реакции теряют остроту.

Чтобы мозг мог работать в нормальном режиме, ему нужна особая помощь. Мягкая природная поддержка комплекса **НООТРОП** — это то, что нужно для питания и активизации клеток мозга.

НООТРОП — натуральный комплекс, основой которого являются редкие и ценные растения. Он работает в трех направлениях — защита, поддержка и восстановление.

НООТРОП защищает клетки мозга от стрессовых факторов, укрепляет стенки сосудов, препятствует образованию атеросклеротических бляшек. Поддержка мозга осуществляется благодаря интенсивному питанию клеток мозга кислородом и глюкозой, а также улучшению мозгового кровообращения. Также запускаются восстановительные процессы (налаживается передача импульсов между нейронами). Полиориентированное действие комплекса **НООТРОП** корректирует работу мозга по всем фронтам.

НООТРОП рекомендован для курсового применения. Вполне вероятно, что вскоре после начала приема вы почувствуете естественные улучшения, однако не останавливайтесь на достигнутом и пройдите полный курс. Курсы желательно повторять 2-3 раза в год.

Благодаря действию комплекса **НООТРОП** память становится лучше, выше скорость мышления, уходит рассеянность, появляется устойчивость внимания. Головокружения и назойливый шум в ушах перестают беспокоить.

НООТРОП ЗАЩИЩАЕТ И ПОДДЕРЖИВАЕТ КЛЕТКИ МОЗГА, ПОМОГАЕТ АКТИВИЗИРОВАТЬ ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ, РЕАКЦИИ

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 192154 экз. Заказ 590. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 26.06.2013 г. Подписано в печать 25.06.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крас-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 244224 экз. 12+